

Управління освіти Шосткинської міської ради  
Шосткинський дошкільний навчальний заклад  
(ясла-садок) №5 «Теремок»

**Комплексна навчально-виховна  
програма гуртка  
«Веселі черевички»  
для дітей старшого дошкільного віку**



Підготувала :  
Маслак Оксана Анатоліївна  
музичний керівник  
дошкільного навчального  
закладу №5 «Теремок»

м.Шостка, 2012

Комплексна навчально-виховна програма хореографічного гуртка для дітей старшого дошкільного віку.

Упорядник: Маслак О.А., музичний керівник ШДНЗ №5

«Теремок»

Рецензенти: Бурнатна О.М.- завідувач ШДНЗ №5 « Теремок»

Костіна Л.П.- вихователь – методист ШДНЗ № 5

«Теремок»

Програма є доробком музичного керівника Маслак О.А. з досвіду роботи з навчання дітей дошкільного віку музично-ритмічної діяльності шляхом використання сучасних та народних рухів. Містить вступ, пояснювальну записку, мету та завдання, навчально - тематичний план , основні показники компетентності дітей.

Затверджено рішенням педагогічної ради дошкільного навчального закладу №5.

Протокол №1 від 04.09.2012 року

Програма гуртка «Веселі черевички» рекомендується як варіативна частина змісту роботи з дітьми старшого дошкільного віку у хореографічній діяльності за інтересами. Рекомендована музичним керівникам дошкільних навчальних закладів.

## **Зміст**

Вступ.....	4
Пояснювальна записка.....	4
Основні програмні розділи заняття.....	5
Організаційно-методичні рекомендації.....	5
Мета та завдання хореографічної діяльності.....	6
Навчально - тематичний план.....	8
Основні показники компетентності дітей.....	20
Бібліографічний покажчик використаних джерел.....	21

## **Вступ**

Хореографічне мистецтво вчить нас красі і виразності рухів, формує струнку постань, розвиває фізичну силу, витривалість, спритність, дає достатнє навантаження м'язам, серцю, легеням. При цьому є надзвичайна особливість: незважаючи на значне фізичне навантаження під час занять, відновлення до норми частот пульсу, дихання та інших фізіологічних показників відбувається значно швидше, чим після іншої, аналогічної за навантаженням, фізичної роботи. Річ у високій емоційності танців і характері ритмів пластичних рухів танцюристів. Завдяки систематичному навчанню, діти набувають загальної естетичної і танцювальної культури, а розвиток танцювальних і музикальних здібностей допомагає більш тонкому сприйняттю хореографічного мистецтва.

### **Пояснювальна записка.**

Танець - найулюбленіший і найпопулярніший вид самодіяльного мистецтва - сприяє фізичному розвитку та естетичному вихованню дітей.

Навчаючись у хореографічних гуртках, діти знайомляться з мистецтвом хореографії, набувають певну танцювальну підготовку, розвивають пластичність, вміння красиво рухатися. Під час занять виробляються творча активність, працьовитість, уважність, розширюється уява, зростає культура поведінки, виховується художній смак дитини. Заняття танцями зміцнюють організм, виправляють деякі фізичні вади, скажімо, сутулість, ходу з піднятими плечима, звичку ставити ноги носками всередину тощо.

Пропонована програма розроблена для навчання хореографії дітей, які відвідують дитячі садки. Розрахована вона на один рік навчання. Активне

навчання дітей дасть змогу керівникові прищепити дітям любов до танцю, виховати художній смак до мистецтвапрекрасного, розвинути танцювальні здібності.

### **Основні програмні розділи заняття.**

№ п/п	Зміст	Час у хвилинах
1	Уклін	1
2	Розминка по колу	3
3	Розминка на середині залу	3
4	Вправи екзерсису класичної системи	7
5	Партерна гімнастика	2
6	Танцювальні елементи	4
7	Етюди та таночки	10
8	Ігри на розвиток творчості рухів та імпровізації	4
9	Уклін	1
	Разом	35

### **Організаційно-методичні рекомендації**

Кожне заняття має включати всі основні розділи. Час, відведений на кожний розділ, може варіювати залежно від теми, мети і завдань заняття. Важливо так організувати заняття, щоб перехід від одного виду діяльності до іншого був логічним і природним.

На занятті з хореографії діти повинні бути вдягнені у легку, естетичну та зручну для рухових вправ форму одягу.

Заняття з дітьми 6-го року життя проводиться 1 раз на тиждень у світлому, добре провітреному приміщенні, тривалістю 30-35 хвилин.

### **Мета гуртка.**

Розвиток у дитини ритмічності й емоційної виразності танцювальних рухів, відчуття характеру музики, засобів музичної виразності. Формування правильної постави, зміцнення сили і рухливості кістково-м'язового апарату.

Закладання основ танцювальності, правильного виконання танцювальних рухів, емоційно та інтелектуально спрямованого засвоєння елементарної техніки танцювальних рухів і танців, набуття культури рухів.

Виховання естетичних смаків, ставлення до хореографії як джерела позитивних, радісних емоцій, шляхетних почуттів, патріотичних переживань тощо. Виховання бажання красиво виконувати танцювальні рухи, формування ціннісного ставлення до естетично-виразних рухів іншої дитини і своїх власних («як прекрасно бути красивим», «я струнка і рухлива», «я сильний і спритний» тощо)

### **Завдання хореографічної діяльності на рік.**

#### **Перший квартал.**

Розвивати у дітей емоційне, музично-слухове сприймання музики, імпровізацію рухів. Виконувати плескачки в простих ритмах, узгоджувати координацію рухів тулуба, рук, ніг, голови. Вчити тримати струнко корпус у вправах і інших завданнях. Познайти дітей з елементами класичного екзерсису (позиціями рук, ніг, «Demi-plie», «releve»...) . Вдосконалювати вміння дітей виконувати основні рухи (галоп, підскок, стрибки). Вчити дітей володіти різними видами ходьби, перешиковування, вміти розходитись праворуч та ліворуч, створювати коло, колонну, вільно розташовуватись на площі. Познайти з партерною гімнастикою.

#### **Другий квартал.**

Вдосконалювати набуті вміння, володіння ними в етюдах та таночках. Розвивати танцювальну пам'ять. Продовжувати знайти дітей з хореографічною лексикою, позиціями ніг, рук, положенням корпусу.

Вчити виконувати традиційні українські рухи: уклін, колупалочка, оплески і притупи, присядку, ходу ( поодиноці, в парі), танцювальні фігури. Знайти дітей з сучасними рухами, слідкуючи за ритмічністю та емоційним виконанням.

Проявляти творчість під час ігор та нескладних етюдів. Виховувати бажання виконувати сольні рухи, сміливо проявляти себе в імпровізаціях.

### Третій квартал.

Вдосконалювати вміння дітей виконувати вже знайомі етюди, таночки та вправи, слідкуючи за культурою рухів. Поповнювати запас рухів дитини. Продовжувати знайомити дітей з елементами класичного екзерсису (виведення ноги у «battement tendu»). Працювати над виразністю рухів, емоційністю, чіткістю, ритмічністю, злагодженим виконанням. Виявляти танцювальну творчість дитини, розкривати емоційні та логічні лінії дитячої творчості.

### Навчально - тематичний план

#### Жовтень

<i>№ п/п</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
1	Розучування укліну	Формувати правильну осанку, тримати не виворотну першу позицію ніг. Виконувати уклін повільно, за показом дорослого.
2	Завдання на рух: <ul style="list-style-type: none"><li>• легкий плавний крок, ставлячи ногу з носка;</li><li>• легкий, спокійний безшумний біг на носках.</li></ul>	Вчити відмічати у русі сильну долю такту, правильно виносити ногу на носок.  Закріпити навички легкого бігу, тримаючи руки на поясі, слідкуючи за осанкою.
	Маршеві перешиковування у пари та в колонну.	Вчити дітей перешиковуватись у пари, розводячись праворуч та ліворуч, передавати в русі яскраво виражені ритмічні акценти.

	Demi-plie (ноги у 1-й невиворотній позиції)	Виконувати повільне напівприсідання (на $\frac{3}{4}$ ), слідкуючи за ногами, руки на поясі.
5	Releve	Розвивати вміння підніматися на пів пальці (ноги у 6-й позиції), не піднімаючи плечі, виконувати рух ритмічно на $\frac{2}{4}$ .
	Ритмічна вправа: «Плеснемо разом»	Виконувати комплекс оплесків, слідкуючи за корпусом. Розвивати рухову пам'ять.
7	Підскоки	Вдосконалювати вміння дітей виконувати рух по колу, слідкуючи за носками та колінами.
8	Вправа «Сонечко»	Виконувати підготовку до «перемінного кроку», розвивати ритмічність.
	Гра на розвиток імпровізації рухів: «Танок кленових листочків»	Рухатись під музику, передаючи характер музики, слідкувати за виразністю, плавністю рухів. Розвивати творчість, бажання складати власний танок.
10	Партерна гімнастика (для стоп)	Вчити натягувати носки ніг до кінців пальців, не відриваючи коліна від підлоги.

## Листопад

№ n/n	Зміст роботи	Завдання
----------	--------------	----------

1	Уклін	Продовжувати вчити виконувати «уклін» з першої не виворотної позиції. Працювати над осанкою, ритмічністю руху.
2	Розминка	Виконувати вправи на підготовку стоп та ніг до заняття (крокувати на носках, п'ятках, високо піднімаючи коліна, легкий біг у помірному темпі).
3	Маршеві перешиковування	Вчити з однієї колони перешиковуватись у дві та чотири. Розвивати вміння орієнтуватися у просторі, виконувати ритмічний крок на 2/4.
4	Demi-plie (ноги у 1-й не виворотній позиції)	Слідкувати за осанкою під час вправи (розкриті плечі, втягнутий живіт, не нахилиючись вперед).
5	Releve	Вчити під час виконання руху тримати разом носки, п'ятки та коліна. Підніматись на півпальці ритмічно на 2/4.
6	Ритмічна вправа «Плеснемо разом»	Розвивати вміння дітей одночасно, під музику виконувати оплески праворуч та ліворуч по одному, по два, потри удари.
7	Вправа «Сонечко»	Розвивати ритмічність притупів. Вчити виконувати вправу з правої ноги.
8	Підскоки	Розвивати у дітей вміння виконувати підскоки ритмічно, не піднімаючи плечі, слідкувати за положенням рук.



9	Стрибки	Легко стрибати на носках, ноги тримати у шостій позиції. Розвивати ритмічність руху.
10	Гра на розвиток імпровізації: «На пташиному дворі»	Вчити імпровізувати образи домашньої птахи, поведінку, дії... Розвивати творчість рухів, вміння співвідносити рухи з музикою.
11	Гра «Давай дружити»	Вчити дітей відчувати ритмічну пульсацію музики, відмічаючи сильну долю, виконувати вправу з правої руки.
12	Партерна гімнастика	Продовжувати вчити тягнути носки ніг до кінчиків пальців.

## Грудень

<i>n/n</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
1	Уклін	Вдосконалення виконання руху, починаючи праворуч. Розвивати вміння вчасно приставляти ногу.
2	Розминка	Виконувати різні види ходьби та бігу, вчасно переходити від одного руху до іншого.
3	Маршеві перешиковування	Продовжувати вчити дітей рухатись парами та четвірками. Розвивати координацію рухів, слідкувати за положенням голови.

4	Demi-plie (ноги у 1-й не виворотній позиції)	Працювати над ритмічністю руху (одночасно опускаться та підніматься на чотири рахунки). Виконувати вправу повільно, слідкувати за вихідним положенням.
5	Releve	Слідкувати за корпусом, не піднімати плечі під час піднімання на півпальці.
6	Ритмічна вправа «Плеснемо разом»	Виконувати вправу від початку до кінця, слідкувати за долоньками, вмінням правильно тримати лікті під час оплесків.
7	Вправа «Сонечко»	Вдосконалювати ритмічність руху.
8	«Колупалочка»	Познайомити дітей зрухом.
9	Підскоки	Вчити дітей під час підскоку високо піднімати коліна, слідкувати за натягнутою стопою.
10	Стрибки	Слідкувати за корпусом під час стрибків, вмінням тримати ноги у шостій позиції.
11	Гра на розвиток імпровізації: «Неслухняні козенята»	Вчити передавати образи козенят, вміння виконувати рухи емоційно, музикально, без напруження, у грайливому характері.
12	Гра «Диригент»	Розвивати активність та бажання виконувати сольну роль, рухатись за пропозицією «диригента», співвідносячи рухи з музикою та показом, використовуючи знайомі рухи.
13	Партерна гімнастика: «Метелик»	Розвивати рухливість стопи. Познайомити дітей з вправою на виворотність колін, слідкувати за спиною під час виконання вправи.

## Січень

<i>n/n</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
1	Уклін	Працювати над положенням голови, вмінням правильно тримати руки (дівчатка за спідничку, хлопці на поясі).
2	Розминка	Вчити під час розминки тримати руки на поясі, не піднімати плечі.
3	Етюд з м'ячами	Продовжувати вчити дітей виконувати маршеві перешиковування в пари та четвірки.
		Вчити рухатись з предметами, ритмічно виконувати рухи, виділяти рухами сильну долю.
4	Demi-plié (ноги у 1-й не виворотній позиції)	Розвивати вміння тримати корпус рівно, не нахилитись вперед, виконувати рух музикально на $\frac{3}{4}$ .
5	Releve	Слідкувати за роботою м'язів ніг, ритмічністю виконання руху.
6	Стрибки (temps leve sauté)	Вчити виконувати стрибки з шостого положення ніг, еластично відштовхуватись і м'яко приземлюватись.
7	Етюд «Веселі діти»	Ритмічно передавати малюнок оплесками та притупами. Розвивати вміння відчувати кінець музичної фрази. Вдосконалювати виконання підскоку.
8	Український етюд	Закріплювати вміння самостійно змінювати рухи зі зміною музичних частин. Розвивати виразність рухів, характерних для українського таночка.

9	Вправа на розвиток імпровізації: «Чаклунство сніжинок»	Розвивати вміння вигадувати рухи, варіювати різними елементами знайомих рухів, створювати свій маленький танок.
10	Гра «Диригент»	Стимулювати дитячу творчість. Розвивати уважність, ритмічність, музикальність рухів.
11	Партерна гімнастика: «Метелик»  «Човник»	Розвивати гнучкість, розтяжку, м'язи спини та ніг. Намагатись розкривати коліна у положенні сидячи. Вчити піднімати та опускати одночасно прямі руки та ноги, лежачи на животі.

## Лютий

<i>n/n</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
1	Уклін	Розвивати ритмічність руху.
2	Розминка	Розвивати музикальність рухів. Вчити бігати високо піднімаючи ноги, працювати над легкістю бігу.
7	Етюд «Веселі діти»	Ритмічно передавати малюнок оплесками та притупами. Розвивати вміння відчувати кінець музичної фрази. Вдосконалювати виконання підскоку.
8	Український етюд	Закріплювати вміння самостійно змінювати рухи зі зміною музичних частин. Розвивати виразність рухів, характерних для українського таночка.
9	Вправа на розвиток	Розвивати вміння вигадувати рухи, варіювати різними

	імпровізації: «Чаклунство сніжинок»	елементами знайомих рухів, створювати свій маленький танок.
10	Гра «Диригент»	Стимулювати дитячу творчість. Розвивати уважність, ритмічність, музикальність рухів.
11	Партерна гімнастика: «Метелик»  «Човник»	Розвивати гнучкість, розтяжку, м'язи спини та ніг. Намагатись розкривати коліна у положенні сидячи. Вчити піднімати та опускати одночасно прямі руки та ноги, лежачи на животі.

### Лютий

<i>n/n</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
1	Уклін	Розвивати ритмічність руху.
2	Розминка	Розвивати музикальність рухів. Вчити бігати високо піднімаючи ноги, працювати над легкістю бігу.
3	Demi-plié (ноги у 1-й та 2-й позиції)	Вчити виконувати рух, тримаючи ноги у другій позиції, руки долонями на талії, слідкувати за фіксацією вихідного положення (змикаючи щільно ноги).
4	Releve	Виконувати рух рівномірно, підводячись на півпальці, а потім стримано опускаючи п'яти.
5	Стрибки (temps leve sauté)	Виконувати стрибок з шостого та першого положення ніг, слідкувати за м'якістю приземлення.

6	Етюд «Українські ручки»	Вчити дітей правильно виводити руки в сторону, вгору, за спину, складати кошиком. Розвивати координацію рухів, укріпляти м'язи рук.
7	Боковий галоп.	Розвивати вміння рухатись боковим галопом праворуч, ліворуч та по колу. Слідкувати за осанкою під час руху, ритмічністю виконання.
8	Український танок з рушниками.	Вчити дівчаток рухатись з рушниками, змінювати положення, перешиковуватись в коло, колони, струмочки...
9	Український танок «Розпрягайте хлопці коней»	Вчити хлопчиків виконувати рухи емоційно, використовуючи присядки, оплески, притупи, запам'ятовувати комбінації, розвивати ритмічність рухів.
10	Гра на розвиток імпровізації: «Веселі клоуни»	Розвивати образність, виразність рухів. Виховувати музичний смак, самостійність у виконанні ігрових та танцювальних образних рухів.
11	Гра «Тин»	Вчити виконувати російський крок з п'ятки, низько уклонятися, танцювально бігти на кожну чверть такту, згинаючи ноги у колінах і закидаючи їх назад.
12	Партерна гімнастика: Етюд «Жабенята»	Вдосконалювати виконання рухів на гнучкість та розтяжку, поєднуючи у певну послідовність. Розвивати емоційність, музикальність у рухах.

## Березень

<i>№ п/ п</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
1	Уклін та розминка	Розвивати вміння виконувати рухи самостійно, слідкувати за осанкою.
2	Хороводний крок з носка, звужування та розширювання кола.	Розвивати вміння виконувати хороводний крок з носка на кожну чверть. Вчити вчасно звужувати та розширювати коло.
3	Вправа для рук	Виконувати плавні рухи руками на $\frac{3}{4}$ , розвивати м'язи рук, рухливість зап'ястя, передпліччя.
12	Гра «Кіт та миші»	Розвивати вміння відчувати кінець музичної фрази, активно приймати участь у грі, виконувати образні рухи, проявляти творчість.
13	Етюд «Жабенята»	Працювати над рухливістю суглобів.

## Квітень

<i>п/п</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
------------	---------------------	-----------------

1	Уклін та розминка	Вчити ходити на зовнішньому та внутрішньому боці стопи. Починати рухи з правої ноги, домагатись чіткості та ритмічності рухів під час розминки.
2	Demi-plie (ноги у 1-й не виворотній позиції), releve, «battement tendu», «temps leve sauté»	Виконання рухів класичного екзерсису, слідкувати за напруженням м'язів. Розвивати музикальність у виконанні, естетичну виразність.
3	Міні танок «Вирішили танцювать»	Вдосконалювати виконання бічного галопу. Вчити рухатись рухом в парі, вчасно змінювати рухи. Працювати над виразністю руху, легкістю.

### Травень

<i>n/n</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Завдання</i>
1	Уклін, розминка	Виконувати рухи з правої ноги. Розвивати ритмічність у ходьбі, координацію рухів, легкість бігу, вміння вчасно переходити від одного руху до іншого.
2	Demi-plie (ноги у 1-й не виворотній позиції), releve, «battement tendu», «temps leve sauté»	Працювати над правильним положенням корпусу, рук та ніг, домагатись напруження м'язів, слідкувати за культурою рухів.
3	Етюди	Виконувати вже знайомі етюди за бажанням. Працювати над виразністю рухів, чіткістю, ритмічністю виконання. Розвивати емоційність,



		культуру рухів.
4	Танок з султанчиками	Вчити дітей виконувати сучасні рухи з предметами, поповнювати запас новими танцювальними рухами.
5	Танок «Вальс-фантазія»	Виконувати рухи вальсового характеру у парі. Розвивати плавність, музикальність та стрункість у виконанні. Виховувати культуру рухів, дбайливе відношення партнера до партнерки.
6	Східний танок, танок з султанчиками.	Продовжувати розучування таночку, слідкувати за виразністю рухів.
7	Російський танок «Яблучко», «Танок з рушниками», «Розпрягайте хлопці коней»	Виконувати вже знайомі таночки. Вдосконалювати виконання рухів та фігур, працювати над злагодженістю та виразністю виконання. Розвивати артистизм, пластику, вміння передавати характер таночка.
8	Завдання на творчість рухів «Як ми вміємо танцювати»	Виховувати бажання рухатись під музику, використовуючи набуті навички, складати власні фігури. Розвивати творчість у рухах.
9	Партерна гімнастика: «Кошик», «Дельфіни», «Велосипед»... Етюд «Жабенята»	Виконувати рухи на гнучкість та розтяжку, зміцнювати м'язи спини, живота та ніг.

## **Основні показники компетентності дітей.**

- Розвинені: ритмічність, емоційна виразність танцювальних рухів, відчуття характеру музики.
- Ознайомлена з танцями різних жанрів та народів.
- Підтримує позитивний настрій від спілкування та злагоджених танцювальних рухів з однолітками.
- Починається виховання естетичних смаків, ставлення до хореографії як джерела позитивних, радісних емоцій, шляхетних почуттів, патріотичних переживань тощо.

## **Бібліографічний покажчик використаних джерел**

1. Березова Т. Хореографічна робота з дошкільниками. – К. 1982 «Музична Україна».
2. Бондаренко Л. А., Корнієнко О. Ф. Хореографічна робота в дитячих гуртках.
3. Шевчук А. Дитяча хореографія. – К. 2008 «Шкільний світ».
4. Реднікова З. Танці для дітей. - М. 1986р.  
Якімова О. В. Танець у рухах силу має, інтелект розвиває. //Дитячий садок № 47 – 48. 2005р.