

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 104 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
от «29» 05 2019 г.

Утверждаю  
Директор МАДОУ  
«Детский сад №104»  
Сабинская О.А.



Музыка № 139-02  
от 28 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Восточные танцы»**

Направленность:  
Художественно - эстетическая

Для обучающихся 5 - 7 лет  
Срок обучения: 2 года

Составитель: Першина Светлана  
Александровна, воспитатель

Сыктывкар, 2019

## Оглавление

Целевой раздел.....	3
Организационный раздел.....	5
Ожидаемые результаты .....	6
Содержание программы.....	7
Учебно- тематический план.....	8
Список рекомендуемой литературы: .....	10

## 1. Целевой раздел

Дополнительная образовательная программа «Восточные танцы» (далее — Программа) разработана с учётом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 104 общеразвивающего вида» (МАДОУ «Детский сад № 104) и нормативных документах лицензирования.

Актуальность данной образовательной программы связана с тем, что в последнее время восточные танцы и музыка стали очень популярными среди населения нашей страны, как среди взрослых, так и среди детей .

Обучением восточному танцу стали заниматься не только профессиональные танцоры, но и люди, далекие от танцев, получившие лишь основные базовые навыки, достаточные для обучения других стандартному набору движений и связок.

Данное направление в рамках кружков дополнительного образования было выбрано в связи с запросом потребителей услуг - родителей и воспитанников, посещающих МАДОУ.

Особенности восточного танца – это не только красивые движения, это и развитие женственности, и умение владеть своим телом, и специфическое влияние особых ритмов на самочувствие и настроение, и развитие творческих способностей.

Умение педагога использовать эти особенности для развития творческой гармоничной личности будет особенно важно в работе с детьми и подростками, так как именно в этом возрасте дети особенно восприимчивы ко всему новому, прекрасному, непосредственны в восприятии привычных для взрослых вещей.

Для девочек особенно важно учиться женственности, плавности, гибкости, умению подбирать одежду, подчеркивающую достоинства.

Кроме того, прослушивание мелодичной, ритмичной музыки, постановка танцев под разные виды музыки способствует формированию хорошего

музыкального вкуса. А умение хорошо танцевать может пригодиться и далее в жизни.

Программа предполагает знакомство детей с особенностями восточного танца, ритмическим и инструментальным разнообразием восточной музыки, восточным костюмом и его разновидностями.

Занятия по программе - это и теория (рассказ педагога, иллюстрации из книг, обучающих пособий, видеоматериала), и практика (отработка движений, связок движений, простых и сложных танцев), и чередование видов деятельности (интенсивная тренировка – плавные упражнения, танец).

### **Цель программы:**

Обучение детей старшего дошкольного возраста искусству восточного танца.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

1. Познакомить воспитанников с особенностями восточной музыки, восточного танца;
2. Познакомить с названиями различных движений;
3. Обучить выполнению различных движений (от простых к сложным), связок движений, простых танцев;
4. Научить свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходят от умеренного к быстрому или медленному темпу
5. Обучить воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно;
6. Познакомить детей с аксессуарами для восточных танцев (трости, платки).

#### развивающие:

1. Развивать гибкость, плавность движений;
2. Формировать навыки работы в парах;
3. Развивать творческие способности;
4. Развивать музыкальные способности, активность и самостоятельность.
5. Развивать чувство ритма, умение импровизировать под знакомую, незнакомую музыку

#### воспитательные:

1. Воспитывать любовь к танцу и музыке вообще, и в частности к восточной музыке;
2. Воспитывать навыки работы как самостоятельно, так и в коллективе, в обществе;

## 2. Организационный раздел

Программный материал распределяется в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями, предъявляемыми к современному обучению дошкольников.

Программа реализуется в соответствии с учебным планом.

Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям для детей дошкольного возраста и составляет:

- старшая группа (5—6 лет) – 25 мин
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) – 30 мин.

Количество детей в группе – 10-25 человек

Программа подразумевает использование здоровьесберегающих технологий. Это реализуется за счет:

- постепенного увеличения нагрузки в период всего курса обучения;
- начала занятий с разминки на каждую часть тела, на каждую группу мышц;
- учета особенностей возраста, роста, веса учащегося в выполнении упражнения, танца;
- чередования интенсивных упражнений с плавными;
- возможности отдыха учащегося в любое время;
- отслеживания состояния и выявления возможных недомоганий всех участниц студии одновременно за счет зеркал в хореографическом зале.

Кроме физиологического аспекта здоровьесберегающих технологий, важно отметить и психологический аспект:

- умение владеть своим телом дарит учащемуся положительные эмоции;
- работа в паре, в команде дает возможность развивать навыки конструктивного и позитивного диалога, что немаловажно для развития психологически здоровой личности;
- положительное подкрепление успешного выполнения движений, танца от педагога также позитивно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка.

### 3. Ожидаемые результаты

По завершении Программы дети :

- Свободно ориентируются в пространстве, выполняют простейшие перестроения, самостоятельно переходят от умеренного к быстрому или медленному темпу, меняют движения в соответствии с музыкальными фразами.
- Развиваются навыки танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- Могут самостоятельно найти способ передачи в движениях музыкальных образов.
- У детей формируются музыкальные способности; проявляются активность и самостоятельность.
- Различают различные ритмы, стили восточной музыки ;
- Выполняют связки движений в разных плоскостях, как под знакомую, так и под незнакомую музыку, без предварительной подготовки;
- Импровизируют под знакомую, незнакомую музыку, индивидуально, в паре;
- Умеют использовать аксессуары (свечи, платки);
- Знают виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма.

#### **4. Содержание программы**

Программа учитывает современные подходы к воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.

##### Основные (простые) движения восточного танца

Знакомство с основными движениями восточного танца. Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя.

Название, демонстрация и разучивание основных простых движений: «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар», «волна», «тряска», «винт», «прогиб», «заброс», «египетские руки», «домик», «бабочка».

Хореография движений головой, шеей, плечами, руками, животом, бедрами, тазом, ногами.

##### Соединение простых элементов движений в отдельные связки

Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

##### Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация

Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе.

##### Костюм — как средство выражения настроения танца

Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов. Тренировка танца в разных костюмах.

##### Аксессуары (свечи, платки) в танцах

Использование аксессуаров (свечи, платки) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца.

##### Танец с платком

Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком: восьмерка, круг, волна, вращение, занавес. Разучивание движений платком статично, в проходках, на шагах, индивидуально, группами. Наложение движений на музыку, тренировка разученных движений под музыку. Создание короткого танца с платком.

## Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий	
	В неделю	В год
1 год обучения Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)	2	62
2 год обучения Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет)	2	62

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Введение в мир танца.	1
2	Ритмы восточной музыки: от простых к сложным.	2
3	Знакомство с видами ритмов восточной музыки.	2
4	Основные позиции рук	2
5	Основные позиции ног	2
6	Основные (простые) движения восточного танца.	8
7	Знакомство с основными движениями восточного танца: движения головой, шей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами.	4
8	Хореография движений головой и шей, плечами, руками, бедрами, ногами, корпусом.	8
9	Кружения, повороты	4
10	Соединение простых элементов движений в отдельные связки.	4
11	Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки.	4
12	Схематический рисунок танца	4
13	Умение импровизировать в танце	2
14	Индивидуальная импровизация.	2
15	Импровизация – как способ выражения себя в танце.	2
16	Тренировка импровизации под различные виды	2



	музыки	
17	Использование аксессуаров (свечки) в танцах.	4
18	Изучение танца со свечками.	4
Итого		62

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Восточный танец- танец живота	1
2	Ритмы восточной музыки, разновидности ритмов.	2
3	Основные позы в восточном танце( стоя, сидя, полусидя).	4
4	Особенности исполнения движений зеркальное отображение движений.	4
5	Особенности исполнения движений синхронное исполнение движений.	4
6	Хореография движений головой, шеей, плечами, руками.	4
7	Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами	4
8	Танцевальные шаги (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами).	4
9	Кружения, повороты.	4
10	Соединение простых элементов движений в отдельные связки.	4
11	Знакомство со сложными движениями восточного танца	4
12	Импровизация – как способ выражения себя в танце.	4
13	Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки	4
14	Импровизация по одному, в паре.	4
15	Использование аксессуаров (платки) в танцах.	4
16	Изучение танца с платком.	4
17	Танец как законченная художественная форма	3
Итого		62

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. Издательство: Ростов-на-Дону, Феникс, 2004.
2. Волынский А.Л.: Книга ликований. Азбука классического танца. - СПб: Лань: Планета музыки, 2008
3. Журнал «Ориенталь» (русский журнал о восточном танце). - №3.2005, №2.2005, №4.2006, №2.2010.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», – 2004 г.
5. Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом/ Пер. С англ.\_СПб.: «Издательство «Диля», 2005.
6. Мелехов А.В. «Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца» учеб. Пособие, Екатеринбург,2015
7. Пуртова Т.В.: Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003
8. Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2006.
9. Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. – М.:изд Феникс, 2008.
10. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010