

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №95 «ЗОРЕНЬКА»**

ПРОГРАММА

по обучению якутским танцам
(детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет)

ПДО по хореографии:
Иванова Лилия Ефимовна

Якутск 2020

Пояснительная записка

Хореография — это один из воспитывающих резервов искусства и значительная возможность приобщения детей к богатству танцевального творчества. Это формирование интеллектуальных способностей и нравственных качеств детей с учетом этнопсихологических особенностей познавательных процессов и традиций народной педагогики, приобщение подрастающего поколения к национальной культуре, обычаям и традициям родного народа. В целях реализации данного положения необходимо в педагогической практике смелее использовать воспитывающие резервы искусства: хореографию, музыку на национальной основе — это значительная возможность для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества.

Основная цель обучения

Не профессиональная подготовка, а эстетическое воспитание средствами танца.

Цель занятий

Развитие танцевальных навыков, музыкально-ритмического воспитания.

Основная задача

Дать детям общее представление о танцевальном искусстве, а также развить общую пластическую культуру тела.

Критерии результативности обучения

После окончания обучения по хореографии ребенок должен уметь:

➤ *Старшая группа:*

Хорошо знать позиции рук и ног с I по III и с I по VI. Свободно двигаться в пространстве, знать ориентировку в зале. Четко выполнять танцевальные движения в сопровождении музыки. Уметь закрепить себе все движения поставленного танца. Уметь слушать музыку.

➤ *Подготовительная группа:*

Хорошо знать все позиции рук и ног с I по III и с I по VI. Свободно двигаться в пространстве, знать ориентировку в зале. Четко, эмоционально выполнять движения танца. Двигаться ритмично. Уметь закрепить себе все движения поставленного танца. Уметь слушать музыку.

Распределение практических занятий по возрастным особенностям

Раздел I:

Один год обучения: Старшая группа (с 5-6 лет):

Выразительные движения, передающие характерные особенности птиц, зверей, животных	Движения, подражающие труд	Танцевальные движения	Танцы
Езда верхом на коне	«Сбор ягод»	«Поймай бабочку»	«Танец с чоронами»
Шаги гусиные	«Подкрадывание к дичу»	«Приготовление кумыса»	«Танец с махалкой»
Шаги утиные	«Стрельба по дичу»	«Проба кумыса»	«Дети аласа»
Прыжки зайца	«Поглаживание меха»	«Окропление кумысом травы»	«Якутский народный»
Полет орла	«Шитье»	«Приподнимание на полупальцах»	
	«Работа с молотком»		
	«Сбор цветов»		

Подготовительная группа (с 6-7 лет):

Выразительные движения, передающие характерные особенности птиц, зверей, животных	Движения, подражающие труд	Танцевальные движения	Танцы
--	-----------------------------------	------------------------------	--------------

Бой петухов	«Сенокос»	«Поклоны»	«Северный»
Шаг быка	«Шитье»	«Кружания»	«Приветственный»
Бодание быков	«Работа с молотком»	«Удары с противоположными ногами»	«Стерхи»
Езда верхом на быке		«Приседания»	«Посвящения в воины»
Езда на лошади		«Удары по коленям»	«Осуохай»
			«Якутский народный»

Раздел II:

1. Тренировочные упражнения

Разучивание упражнений предусматривается на середине:

- основное положение (основная стойка);
- положение рук (умению принимать исходное положение рук помогает правильное исполнение всех движений плечевого пояса);
- исходное положение ног;
- положение сидя со скрещенными ногами;
- движение головы (повороты направо, налево; поклоны вверх-вниз; вправо-влево с различной амплитудой); круговые движения, начиная направо или налево.

Упражнение для кистей рук:

- а) сгибание кистей вниз и вверх;
- б) отведение кистей вправо и влево;
- в) кружение кистями наружу и внутрь;
- г) постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей.

Все упражнения исполняются неторопливо, с максимальной амплитудой.

Развитие «мышечного чувства»:

- а) расслабление мышц плечевого сустава;
- б) расслабление и напряжение мышц корпуса;
- в) поднимание и опускание плеч;
- г) круговое движение плечами;
- д) разведение рук в сторону с напряжением;

- е) свободное круговое движение рук;
- ж) свободное круговое движение рук с прыжком;
- з) круговые махи одной рукой и двумя.

Упражнения для ступни:

Упражнения развивают подвижность коленного сустава, мышечного чувства детей, умение сохранять равновесие, укрепляют мышцы.

а) разгибание и сгибание ноги в подъеме, отводить приводить стопу наружу и внутрь (движение наружу делается большим усилием чем внутрь, так как у детей мышцы, отводящие стопу, развиты меньше, чем приводящие);

б) поднимаясь на полупальцах и ходы на полупальцах - упражнения укрепляют мышцы стопы, развивают умение держать равновесие;

в) перенесение тяжести корпуса тела с пяток на носки и обратно; с одной ноги на другую;

г) выпады вперед и назад с пружинным движением в колене;

д) сгибание вперед и разгибание корпуса (упражнение развивает мышцы корпуса и его подвижность);

е) повороты корпуса;

ж) разгибание и сгибание ноги в коленном суставе: резким, четким движением согнуть ногу в колене, оставляя подъем выпрямленным и после краткой выдержки выпрямить всю ногу. Так несколько раз подряд. (Движение выполняется сидя на полу или стоя);

з) большие махи одной ногой или двумя, движение выполняется сидя на полу.

Упражнение развивает подвижность в тазобедренных суставах:

и) шаги: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий шаг на полупальцах;

к) понятие о темпе и ритме в движении, умение слушать музыку, определять характер;

л) отражение в движении разнообразных оттенков характера, музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный и торжественный);

м) воспроизведение в движениях (хлопки, шаги, прыжки) ритмического построения музыкальной фразы, разнообразных ритмических рисунков.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

а) повороты направо, налево;

б) построение в колонну по одному, по два в пары; построение в колонну по одному, в пары и в обратном порядке;

в) круг, сужение, и расширение круга;

г) змейка.

2. Основные положения, движения рук и расположение танцующих

Положения и движения рук, наиболее характерные для якутских танцев, могут быть различны и изменяться в зависимости от музыки и творческой индивидуальности. Руки соответствуют характеру танца, подчеркивают манеру танцевального движения, основного хода, помогают раскрытию художественного содержания танца. Если танец спокойный, плавный, то руки могут медленно подниматься вперед, в сторону, а в более быстрых якутских танцах руки могут быть разведены в стороны или переходить из одного положения в другое.

У мальчиков руки могут быть опущены вниз или лежат сбоку ниже талии, иногда раскрыты в сторону или в момент прыжка руки могут подниматься в III позицию, могут переходить из одного положения в другое. В массовых танцах (парных) мальчик находится с левой стороны от девочки. Правой рукой держит левую руку девочки или обе руки опущены вниз.

В традиционном танце «Осуохай» исполнители обычно держатся за руки или могут опустить их вниз или в сторону, положив руки на плечи друг друга.

В массовых танцах расположение танцующих и положение рук еще разнообразнее.

Литература

1. Программа занятий «Якутский народный танец». Попова З. Н., Якутск – 1990 г.
2. Танцуй детство. М. Н. Румянцева, Якутск – 1997 г.