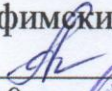


Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
Центр развития ребенка детский сад «Ромашка» с. Михайловка
муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан

Утверждаю
руководитель МДОБУ ЦРР
детский сад «Ромашка» с. Михайловка
муниципального района
Уфимский район РБ


Ахметдинова Д.Р.
«10» мая 2017 г.



Утверждена на педагогическом
совете протокол № 4
от «10» мая 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каблучок»
(для детей 5-7 лет, 2017-2019)**

Авторы
Зорина С.И.
музыкальный руководитель,
высшая категория
Фаррахова А.Р.
музыкальный руководитель,
высшая категория

Уфа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Каблучок» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Предлагаемая Программа ориентирует педагогов на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются

регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ — формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Каблучок» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Каблучок» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-7 лет.

Срок реализации Программы – 2 года. На освоение программного материала первого года обучения требуется 72 часа. На освоение программы второго года обучения требуется 72 часа.

Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Режим проведения занятий: два раза в неделю. Продолжительность занятия составляет: для детей старшей группы – 25 минут, для детей подготовительной группы - 30 минут.

Программой предусмотрена групповая **форма проведения занятий**.

Итогом реализации программы дополнительного образования «Каблучок» является выступления детей на детских утренниках, праздниках.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (старшая группа)

Первый год обучения (5-6 лет)

В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие.

Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

Приоритетные задачи:

- умение оперировать музыкальными представлениями;
- продолжать формировать умение сочетать пантомиму, танец, пластику;
- учить отражать в танцевальных импровизациях изменения в музыкальном образе;
- вводить элементы балетного и современного массового танца.

№ п\п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Знакомство с танцем	2	-	2
3.	Музыкальная грамота	2	4	6
4.	Танцевальные игры	2	8	10
5.	Элементы классического танца	2	6	8
6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	-	4	4
7.	Рисунок танца	1	4	5
8.	Народный танец	2	6	8
9.	Бальный танец	1	4	5
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	36	36
	ИТОГО:	13	59	72

Содержание программы

Вводное занятие

1. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).
2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.
3. Разговор о технике безопасности на занятиях.
4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

ТЕМА «Знакомство с танцем»

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.
2. Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями.
3. Рассказать о пользе танца для здоровья детей.
4. Беседа о любимых танцах.

ТЕМА «Музыкальная грамота»

Задачи:

1. Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.
2. Расширить представления о танцевальной музыке
3. Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.
4. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Такт, размер 2/4, 4/4.
3. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
 - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
 - выделять сильную долю, слышать слабую долю;
 - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
 - прохлопывать заданный ритмический рисунок.
4. Музыкальный жанр
 - полька, марш, вальс (устно определить жанр)
 - игра: «Марш – полька – вальс
5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Элементы классического танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног):

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);

- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование позиций
- легкие прыжки;
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию;

ТЕМА «Танцевальные игры» (комплексы ритмопластики)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Голубая вода», «Буратино».

Танцевальные этюды на современном материале.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца «Круг»:
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами,
 - круг противоходом.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

3. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - подскоки;
 - тройные прыжки
 - бег с вытянутыми носочками
 - боковой галоп
 - шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
 - хлопки
 - движение с выставлением ноги на носок;
 - «ковырялочка» вперед и в сторону;
 - пружинка с поворотом;
 - приставные шаги в сторону;
 - Ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - Подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
 - Хлопки и хлопушки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
 - присядка с выставлением ноги на пятки

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:

- подскоки, галоп;
- комбинирование изученных элементов;
- положения в паре:
- «лодочка»,
- руки «крест-накрест»,
- мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

3. Изучение основ танца «Вальс»:

- основные элементы:
- «качели»,
- «вальсовая дорожка»,
- «перемена»;
- valance (покачивание в разные стороны)
- работа в паре:
- положение рук в паре,
- вращение «звездочка»;
- простые танцевальные комбинации.

ТЕМА «Танцевальная мозаика» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Россия-матушка», «Красный сарафан»

Сюжетные танцы: «Ходики», «Аквариум», «Лягушки и цапля»

Детские танцы «Барбарики», Танец гномиков, «Раз, ладошка», «Зажигай!», «Танец с лентами», «Вальс знакомств», «Весенняя фантазия».

Танцы народов других стран: «Украинская полечка» «Сиртаки», «Русские узоры», «Казачата», «Веселый рок-н-рол»,

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Бабочки», «Стирка», «Моряки», «Куклы».

Календарно-учебный график

Первый год обучения

№ п	месяц	число	Время проведения	форма	Количество часов	Тема	Форма контроля
1.	сентябрь	5	15.15, 16.00	групповая	1	вводная	беседа
2.	сентябрь	7	15.15, 16.00	групповая	1	Знакомство с танцем	Беседа, Икт
3.	сентябрь	12	15.15, 16.00	групповая	1	Танцевальные игры	
4.	сентябрь	14, 19, 21	15.15, 16.00	групповая	3	Подготовка танцевального номера	
5.	сентябрь	26, 28	15.15, 16.00	групповая	2	Ритмопластика	
6.	октябрь	3	15.15, 16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
7.	октябрь	5,10, 12	15.15, 16.00	групповая	3	Народный танец	Исполнение номера на празднике
8.	октябрь	17,19	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальные игры	
9.	октябрь	24,26	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	
10	ноябрь	2,7	15.15, 16.00	групповая	2	Элементы классического танца	
11	ноябрь	9	15.15, 16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
12	ноябрь	14, 16	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	
13	ноябрь	21,23	15.15, 16.00	групповая	2	ритмопластика	Исполнение танца на осеннем празднике
14	ноябрь	28	15.15, 16.00	групповая	1	Знакомство с танцем	
15	декабрь	5	15.15, 16.00	групповая	1	Рисунок танца	
16	декабрь	7,12	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальные игры	

17	декабрь	14, 19, 21, 26,28	15.15, 16.00	групповая	5	Танцевальное ассорти	Исполнени е номеров на новогоднем утреннике
18	январь	9	15.15, 16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
19	январь	11,16	15.15, 16.00	групповая	2	Бальный танец	
20	январь	18,23	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальны е игры,	
21	январь	25, 30	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	
22	февраль	1,6	15.15, 16.00	групповая	2		
23	февраль	8,13, 15,20	15.15, 16.00	групповая	4	Танцевальное ассорти	Исполнени е танца на празднике
24	февраль	22,27	15.15, 16.00	групповая	2	Бальный танец	
25	март	1	15.15, 16.00	групповая	1	Бальный танец	
26	март	6,13	15.15, 16.00	групповая	2	Народный	Участие в празднике 8 марта
27	март	15,20	15.15, 16.00	групповая	2	народный	
28	март	22, 27,30	15.15, 16.00	групповая	3	Танцевальное ассорти	
29	апрель	3,5	15.15, 16.00	групповая	2	Рисунок танца	
30	апрель	10,12	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальны е игры	
31	апрель	17, 19,24	15.15, 16.00	групповая	3	Танцевальное ассорти	
32	апрель	26	15.15, 16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
33	май	3	15.15, 16.00	групповая	1	Бальный танец	
	май	10	15.15, 16.00	групповая	1	Рисунок танца	
	май	15,17	15.15, 16.00	групповая	2	Музыкальная грамота	

	май	22,24	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальны е игры	
		29,31	15.15, 16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	Отчетный концерт

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(подготовительная группа детского сада)
Второй год обучения (6-7 лет)

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

— развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

№ п\п	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Знакомство с танцем	4	-	4
3.	Музыкальная грамота	2	5	7
4.	Танцевальные игры	-	6	6
5.	Элементы классического танца	1	6	7
6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	-	4	4
7.	Рисунок танца	1	5	6
8.	Народный танец	1	6	7
9.	Бальный танец	1	6	7
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	22	22
	ИТОГО:	12	60	72

Содержание программы

ТЕМА « Знакомство с танцем» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.
3. Познакомить детей с разновидностями балльных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

ТЕМА « Музыкальная грамота»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.
 - уметь выделять сильную долю;
 - уметь начинать движение с затакта;
 - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
 - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
4. Музыкальный жанр
 - полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
 - игра: «Марш – полька – вальс»
5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Элементы классического танца»

Задачи:

4. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
5. Формировать правильную осанку и координацию движений.
6. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Экзерсис на середине:
 - постановка корпуса (ноги в свободном положении);
 - понятия рабочая нога и опорная нога;
 - позиции ног ;
 - постановка корпуса в I – II – III позиции;
 - постановка корпуса на полупальцы;
 - чередование положений;
 - легкие прыжки;
 - перегиб корпуса вперед и в сторону.
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - перевод рук из позиции в позицию;

- повороты головы на 1/2; 1/4.

ТЕМА «Танцевальные игры» (комплексы ритмопластики)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Ни кола, ни двора», «Кукляндия», «Звериная аэробика»

Танцевальные этюды на современном материале.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

3. Движение по линии танца.
4. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

3. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

6. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
5. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.

6. Научить основам русского танца.

Содержание:

3. Введение в предмет «Русский танец»;

4. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- подскоки;
- припадания;
- тройные прыжки
- бег с вытянутыми носочками
- боковой галоп
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- хлопки
- движение с выставлением ноги на носок;
- движение «ключик»
- «ковырялочка» вперед и назад
- пружинка с поворотом
- приставные шаги в сторону
 - Ходы:
- простой, на полупальцах,
- боковой, приставной,
- боковой ход «припадание» по VI позиции,
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - Подготовка к «дробям»:
- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;
 - Хлопки и хлопушки для мальчиков:
- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей бального танца.
5. Научить основам танца «Полька».
6. Разучить основные элементы танца «Вальс».
7. Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание:

4. Введение в предмет

5. Изучение основ танца «Полька»:

- подскоки, шаг польки, галоп;
- комбинирование изученных элементов;

- положения в паре:
- «лодочка»,
- руки «крест-накрест»,
- мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

6. Изучение основ танца «Вальс»:

- основные элементы:
- «качели»,
- «квадрат»,
- «ромб»,
- «вальсовая дорожка»,
- «перемена»;
- valance (покачивание в разные стороны)
- работа в паре:
- положение рук в паре,
- «ромб» в паре,
- вращение «звездочка»;
- простые танцевальные комбинации.

7. Изучение основ танца «Вару-вару»

- выброс ног поочередно в прыжке вперед;;
- выброс ног поочередно в прыжке в разные стороны;
- комбинированное изучение основных элементов;
- рисунок танца:
 - положение anface;
 - положение «лицом друг к другу»
- работа в паре:
 - положение рук в паре;
 - положение ног в паре;
 - вращение в паре «волчок»;
- работа над ритмом:
 - похлопывание основного ритма танца;
 - работа над ритмом в движении.

ТЕМА «Танцевальная мозаика» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

4. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
5. Подготовить к показательным выступлениям.
6. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Аленушки», «Василек», «Родные просторы»

Сюжетные танцы: «У самовара», «Отдых летом», «На птичьем дворе»

Детские танцы «Барбарики», «Пробуждальный» танец, «Веселые квадраты», «Зажигай!», «Десантники», «Анастасия», «Весенняя фантазия».

Танцы народов мира: «Восточный танец», «Сиртаки», «Русский перепляс», «Еврейский танец», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Танец с тросточками», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец». Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Гномики», «Бабочки».

Календарно-учебный график

Второй год обучения

№п	месяц	число	Время проведения	форма	Количество часов	Тема	Форма контроля
1.	сентябрь	1	15.15,16.00	групповая	1	вводная	беседа
2.	сентябрь	6	15.15,16.00	групповая	1	Знакомство с танцем	Беседа, И
3.	сентябрь	8	15.15,16.00	групповая	1	Танцевальные игры	
4.	сентябрь	13, 15, 20	15.15,16.00	групповая	3	Подготовка танцевального номера	
5.	сентябрь	22, 27	15.15,16.00	групповая	2	Ритмопластика	
6.	октябрь	4	15.15,16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
7.	октябрь	6,11,13	15.15,16.00	групповая	3	Народный танец	Исполнение номера праздник
8.	октябрь	18,20	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальные игры	
9.	октябрь	25,27	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	
10.	ноябрь	1,3	15.15,16.00	групповая	2	Элементы классического танца	
11.	ноябрь	8	15.15,16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
12	ноябрь	10. 15	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	
13	ноябрь	17,22.	15.15,16.00	групповая	2	ритмопластика	Исполнение танца на осеннем праздник
14	ноябрь	24	15.15,16.00	групповая	1	Знакомство с танцем	
15	декабрь	1	15.15,16.00	групповая	1	Рисунок танца	
16	декабрь	6,8	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальные игры	
17	декабрь	13, 15,20,22.27	15.15,16.00	групповая	5	Танцевальное ассорти	Исполнение номеров на новогодний утренник

18	январь	10	15.15,16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
19	январь	12,17	15.15,16.00	групповая	2	Бальный танец	
20	январь	19,24	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальные игры,	
21	январь	26, 31	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	
22	февраль	2,7	15.15,16.00	групповая	2		
23	февраль	9,14, 16,21	15.15,16.00	групповая	4	Танцевальное ассорти	Исполнение танца на празднике
24	февраль	23,28	15.15,16.00	групповая	2	Бальный танец	
25	март	2	15.15,16.00	групповая	1	Бальный танец	
26	март	7,9	15.15,16.00	групповая	2	Народный	Участие в празднике 8 марта
27	март	14,16	15.15,16.00	групповая	2	народный	
28	март	21. 23,28	15.15,16.00	групповая	3	Танцевальное ассорти	
29	апрель	4,6	15.15,16.00	групповая	2	Рисунок танца	
30	апрель	11.13,	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальные игры	
31	апрель	18.20,25	15.15,16.00	групповая	3	Танцевальное ассорти	
32	апрель	27	15.15,16.00	групповая	1	Музыкальная грамота	
33	май	2,	15.15,16.00	групповая	1	Бальный танец	
34	май	4	15.15,16.00	групповая	1	Рисунок танца	
35	май	11.16,	15.15,16.00	групповая	2	Музыкальная грамота	
36	май	18.23,	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальные игры	
37		25,30,	15.15,16.00	групповая	2	Танцевальное ассорти	Отчетный концерт

Требования к уровню подготовки воспитанников

Должен знать:

- настроение и характер музыки.
- жанровые особенности музыки.
- виды движений, используемые в процессе музыкально-ритмического исполнения.
- навыки культурного поведения в процессе группового общения.
- узнавать музыкальное произведение, называть автора;
- виды основных движений, используемые для передачи музыкального образа;
- контрасты и характер музыки;
- стиль музыкального произведения.

Должен уметь:

- передавать в пластике разнообразный характер музыки;
- передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр и т.д.
- самостоятельно находить свое место в зале;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях;
- самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ;
- передавать в пластике музыкальный образ;
- перестраиваться в круг.
- Становится в пары и друг за другом и т.д.
- сочинять несложные плясовые движения;
- выражать различные эмоции в мимике и пантомимике;
- сочувствовать и сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам.

Методическое обеспечение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая.

Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом.

Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата.

Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские.

В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- ☐ показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- ☐ выразительное исполнение движения под музыку;
- ☐ словесное пояснение выполнения движения;
- ☐ внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- ☐ творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы

направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий.

Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований.

Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеисвободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

Предметно-развивающая среда, созданная в нашем детском саду, позволяет решать задачи воспитания, обучения и оздоровления детей. Имеется оборудованный музыкальный зал. В эстетически оформленном музыкальном зале с детьми проводятся занятия по программе дополнительного образования.

Учебно – методическое обеспечение:

1. Технические средства обучения (звуковые):

- Видеоаппаратура;
- Мультимедийная система;
- Пианино.

2. Учебно-наглядные пособия:

- Детские музыкальные инструменты.

3. Набор СД – дисков с записями мелодий.

4. Нотное приложение.

Список литературы

1. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под ред. А.И.Буренина
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва 2001г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.
4. Н. Зарецкая, З. Роот «Танцы в детском саду» Москва 2003г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАНЦЫ-МИНУТКИ

Танцы - минутки придумывались для того, чтобы танцевать их вместе детьми. Для самостоятельного детского исполнения они сложны. Но дети их любят, ведь ребенок с помощью взрослого может гораздо больше. Благодаря такому подходу мы не тратим много времени на скучную автоматизацию простейших па, дети узнают много новых, интересных движений, которые им хочется повторять. В упрощенном виде эти танцы могут быть использованы и для концертного исполнения.

Капельки (танец с колокольчиками)

Эмоциональный настрой - легко и звонко.

Общие рекомендации. Движения плавные, неторопливые.

Колокольчиками звенеть, мелко вращая кистью. Звенеть должна рука, которая совершает описанное в тексте движение. Там, где колокольчики молчат, это специально оговорено.

Рекомендация по изготовлению реквизита - к колокольчикам привяжите маленькие резинки - петельки и оденьте по 1-й шт. на указательные или средние пальцы каждой руки с внутренней стороны ладони.

Исходное положение: все сидят на пятках, руки опущены вниз.

1-я фигура

1-2 Поднять плавно руку вперед-вверх (локоть присогнуть, кисть с колокольчиком дрожит) (пошел дождик).

3-4 Опустить плавно вниз (дождик стих).

5-8 Повторить движение другой рукой (опять пошел, опять стих).

9-12 Повторить движение обеими руками (сильный дождь).

13-14 Плавно подняли руки (еще сильнее).

15-16 Встали (пойдем гулять!).

2-я фигура

1-4 Встряхиваем ритмично рукой возле уха (8 раз) (послушаем дождик).

5-8 Повторили возле другого уха (другим ухом).

9-16 Покружились на носочках с поднятыми вверх руками (весело под дождем!), с окончанием музыкальной фразы остановились и спрятали руки за спину (кончился дождик).

3-я фигура

1-16 Побежали на носочках по кругу (колокольчики молчат) (побежали по траве), с окончанием музыкальной фразы повернулись лицом в круг (сколько цветов!).

4-я фигура

1-4 Сбегаем в центр круга, поднимая руки вперед-вверх (колокольчики звенят) (собираем цветы, брызги летят).

5-8 Разбегаемся (спиной из круга), разводя руки в стороны (вот какой букет собрали!).

9-16 Еще раз повторили комбинацию тактов (еще собираем, еще красивей букет!).

5-я фигура

1-12 Покружились на носочках с поднятыми вверх руками (порадуемся капелькам).

13-16 Приняли исходное положение и опустили плавно руки (вернулись домой).

Танец с ложками

Эмоциональный настрой - по народному размашисто, радостно.

Общие рекомендации. Широкие, амплитудные движения выполняются эмоционально, ярко, с настроением.

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ложки держим перед собой на уровне лица.

1-я фигура

1-3 Руки тянем вперед, корпус тянется за руками и наклоняемся, скользящие удары ложками сверху вниз и снизу вверх (вот какие ложки!).

4 Вернулись в исходное положение.

5-8 Топаем на месте (вот какие ножки!).

9-16 Повторили комбинацию.

2-я фигура

1 Ставим выпрямленную ногу на пятку по диагонали, и одновременно раскрываем руки в стороны (эх, распахнулись!).

2-7 Стучим ложками возле правого уха (здорово стучат!).

8 Приставили ногу, руки убираем за спину (спрятали).

9-16 Повторили комбинацию с другой ноги.

3-я фигура

1-4 Широко черпаем ложкой и кладем в рот (2 раза) (вкусно!).

5-8 Гладим ложкой себя по животу (наелись) и убираем за спину (убрали).

9-16 Повторили комбинацию другой ложкой.

4-я фигура

1-16 Маршируем по кругу, локти в стороны, стучим ложками как барабанными палочками (а теперь на парад).

5-я фигура

1-8 Кружимся, руки в стороны, ложки вверх (карусель, карусель).

9-16 Прыгаем на месте, стуча ложками перед собой: раз, два, три, четыре (4 раза) (веселятся прыгуны). В конце музыки стоп, руки вниз.

Собачий вальс

Эмоциональный настрой - весело, игриво.

Общие рекомендации. Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение - ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1-2 *Скребем «лапкой»* впереди себя (4 раза).

3-4 *Качаем головой* из стороны в сторону (4 раза).

5-8 Повторили комбинацию *другой «лапкой»*.

9-11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13-16 Повторили движения

9-12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1-3 Ставим *ногу на пятку* и машем ладонью возле уха (*чешем «лапой» за ухом*) (6 раз).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5-8 Повторили комбинацию с *другой ноги*.

9-11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «*гае!*».

13-16 Повторили движения

9-12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1-8 *Прыгаем* на месте из стороны в сторону (16 раз).

9-16 *Покружились* на носочках в одну сторону.

17-24 *Покружились* на носочках в другую сторону.

Елочки

Эмоциональный настрой - мягко и игриво.

Общие рекомендации - на *заснеженной, «пушистой» полянке танцуют елочки*.

Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво.

«Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство.

Исходное положение: на корточках, руки и кисти («лапы» елей) приподняты в стороны.

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

1-4 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

5-8 Делаем *полуприседания с поворотом* корпуса (4 раза) (*вот такие мы красивые!*).

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

2-я фигура

1 Ставим _____ *ногу на пятку*.

2 *Приставляем* ногу.

3-4 Повторили движение *другой ногой*.

5-8 Мелкие топчущие шаги на месте (*топотушки*).

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

3-я фигура

1-3 Одной рукой «*стряхиваем снег*» с другой руки (3 раза).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5-8 *Пожимаем плечами* с поворотом корпуса (4 раза).

9-16 Повторили комбинацию *другой рукой*.

4-я фигура

1-2 Делаем *шаг в сторону и приставляем* другую ногу.

3-4 Делаем *полуприседание* (один раз).

5-8 *Покружились* на носочках.

9-16 Повторили комбинацию в *другую сторону*. В конце музыки *приседаем и кланяемся*.

Салют (танец с ленточками)

Эмоциональный настрой - стремительно и празднично.

Общие рекомендации - все взмахи вверх делаются с такой силой, чтобы ленточки взлетали над головой. Приподнятое радостное настроение танца передается с помощью *широких* и *летающих* движений.

Рекомендация по изготовлению реквизита - изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки с размером запястья. Пришейте к каждой резинке разноцветные ленточки (длиной 60 см) по 2-3 шт.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1 *Взмах рукой* вперед-вверх.

2 *Опустить* в исходное положение.

3 *Взмах другой рукой*.

4 *Опустить* в исходное положение.

5-8 *Повторили* движения 1-4 тактов.

9-16 Делаем *попеременно*, взмахи руками (одна рука - вверх, другая -вниз).

2 -я фигура

1-2 *Сбегаем* к центру круга и делаем двумя руками *взмах* вперед-вверх.

3 -4 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.

5-8 *Повторили* движения 1-4 тактов.

3-фигура

1-16 *Побежали* на носочках по кругу, руки в стороны, с окончанием музыкальной фразы (*стоп*) *повернулись* лицом в круг.

4-фигура

1 *Взмах* одновременно *обеими руками*.

2 *Опускаем* в исходное положение.

3-8 *Повторили* движения 1-2 тактов.

9-16 *Руки в стороны*, делаем *полуприседания*, *закручивая* руки вокруг корпуса.

5-фигура

1-16 *Повторили* движения 2-й фигуры.

В конце музыки *приседаем* и *руки опускаем*.

Макарена

Эмоциональный настрой - активно и зажигательно.

Общие рекомендации - движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1 *Вытягиваем руку вперед*, ладонью вверх.

2 *Повторяем другой рукой*.

3 *Кладем первую руку на другое плечо*.

4 *Повторяем другой рукой*.

5 *Переводим первую руку на то же бедро*.

6 *Повторяем другой рукой*.

7 *Не отрывая рук, крутим бедрами*.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

2-я фигура

1-3 *Шагаем к центру* (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.

4 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

5-7 *Шагаем* на свои места.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

Жили у бабуси...гуси

Эмоциональный настрой - важно и неторопливо.

Общие рекомендации - этот танец имеет сюжетно-игровую основу и пластическим образом инсценирует песню «Жили у бабуси». Хорошо если дети будут не просто выполнять движения, а обыгрывать их. Для этого необходим артистичный, эмоционально-выразительный показ педагога. Он даже может подпевать или проговаривать слова песни, тем самым, помогая, подсказывая и заинтересовывая детей.

Исходное положение: ноги вместе, руки (крылья) приподняты в стороны.

1-я фигура

Жили у бабу: поднимаем *руку (крыло)* в сторону-вверх поворачиваем к ней голову и киваем (*клювом чистим на крыле перышки*) (3 раза)

си: *вернулись* в исходное положение.

Два веселых гуся: *повторили* движение *другой рукой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками - *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

2-я фигура

Мыли гуси лап: ставим *ногу на пятку и крутим носком*

ки: *приставляем* ногу.

В луже у канавки: повторили движение *другой ногой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками - *крыльями* (2 раза).

В луже у канавки: слегка присев, *крутим хвостиком*.

3-я фигура

Ой, кричит бабуса,

Ой, пропали гуси,

Один серый, другой белый

Гуси, мои гуси: *приседаем на корточки и замираем*.

4-я фигура

Выходили гуси,

Кланялись бабусе: *встаем и кланяемся*,

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками - *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

Буратино

Эмоциональный настрой - энергичный и озорной.

Общие рекомендации - особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле.

Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного,

энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

Исходное положение: дети сидят на стульях, ноги вместе, руки на поясе.

1-я фигура

1 Ставим *ногу на пятку* в сторону (колени выпрямляются).

2 Ставим *другую ногу*.

3 Раскрываем *руку в сторону*.

4 Раскрываем *другую руку*.

5 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

6 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

7-8 *Повторили* движения 5-6 тактов.

2-я фигура

1 Ставим *ногу обратно* (в исходное положение).

2 Ставим *другую ногу*.

3 *Возвращаем* *руку* в исходное положение.

4 *Возвращаем* *другую руку*.

5 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

6 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

7-8 *Повторили* движения 5-6 тактов.

3-я фигура

1-7 Ставим *ногу на пятку* в сторону, ладонь растопырить, и *большой палец* приставить к носу - *дразнимся*.

8 *Вернулись* в исходное положение.

9-16 Повторили движение *другой* ногой и рукой.

4-я фигура

1 Делаем один *хлопок* в ладоши над головой.

2 *Раздвигаем* *ноги* в стороны *на пятки*, *руки* кладем *на колени*.

3-7 *Крутим носками*.

8 Принимаем исходное положение.

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

5-я фигура

1-7 *Обхватываем* сзади *руками спинку* стула, приподнимаем и *болтаем ногами* попеременно (сгибая и разгибая колени).

8 *Вернуться* в исходное положение.

9-16 *Маршируем*, сидя на стуле, активно размахивая *руками*. В конце музыки *раздвигаем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)

Эмоциональный настрой - легко, радостно.

Общие рекомендации - в движениях *руками* очень важно положение ладошек, их точная ориентация, чтобы поблескивание «солнечных зайчиков» было хорошо заметно.

Рекомендация по изготовлению реквизита - изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки по размеру ладони. Наклейте фольгу на картон, вырежьте из него четыре кружочка (размером с ладошку) и пришейте фольгой наружу к резинкам с внутренней и внешней стороны ладоней.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1-2 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед (как будто отодвигаем от себя что-то).

3-4 Так же вытягиваем *руки в стороны* ладонями в стороны.

5-8 *Кружимся на носочках*, крутя ладонками (наклоняя их вперед-назад).

9-10 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед.

11-12 Вытягиваем *руки вверх* ладонями вперед.

13-16 *Кружимся на носочках*, крутя ладонками.

2-я фигура

1-8 Делаем синхронно *двумя руками круги*: в сторону - вниз - к лицу, вниз - в сторону - вверх - к лицу, ладонями вперед (2 раза).

9-16 Поворачиваем *ладони к себе и от себя* (4 раза).

3-я фигура

1-16 *Побежали на носочках врассыпную* по залу, вытянув руки вперед, крутя ладонками (наклоняя их вправо-влево). В конце музыкальной фразы педагог предлагает детям *встать в круг* (лицом в центр), *руки опустить*.

4-я фигура

1-4 *Сбегаем* к центру круга, крутя ладонками, поднимаем *руки вперед - вверх*.

5-8 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

5-я фигура

1-16 *Прыгаем* на месте, *скрещивая руки* над головой. С окончанием музыки останавливаемся (*стоп*) и *руки прячем за спину*.

Лошадки

Эмоциональный настрой - грациозно и торжественно.

Общие рекомендации - благородная осанка, приподнятый подбородок, все движения лошадок четкие и грациозные.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки - «держат вожжи».

Все передвижения и повороты исполняются основным ходом - шагать, высоко поднимая колени, носочки тянуть, спина прямая.

1-я фигура

1-4 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение (2 раза).

5-8 Повторили движение *другой ногой*.

9-12 Делаем восемь шагов, *сходимся* к центру.

13-16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

2-я фигура

1-3 «*Бьем копытцем*» (3 раза).

4 *Приставляем ногу*.

5-8 Повторили движение *другой ногой*.

9-12 Делаем восемь шагов, *расходимся спиной* на свои места.

13-16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

3-я фигура

1-2 Делаем *шаг ногой* в сторону и *приставляем* другую ногу.

3-4 *Киваем* головой (2 раза).

5-8 *Повторили* движение в другую сторону.

9-12 *Делаем шаги на месте* (8 раз).

13-16 *Шагая, поворачиваемся* на месте и в конце музыкальной фразы *останавливаемся* лицом в направлении движения по кругу.

4-я фигура

1-8 *Скачем* по кругу прямым *галопом* (руки пружинят вперед-назад).

9-16 *Поворачиваемся* и скачем в *обратную сторону*. В конце музыки *тянем на себя «вожжи»* и *останавливаемся*.

Лягушки

Эмоциональный настрой - весело и активно.

Общие рекомендации - стоит обратить внимание на исполнение движений.

Они не должны быть вялыми и пассивными. Движения выполняются с хорошей амплитудой, энергично и весело.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы растопырены.

1-я фигура

1-4 *Тянем руки вверх и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

5-8 *Тянем руки в стороны и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

9-12 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение (2 раза).

13-16 *Повторили* движение *другой ногой*.

2-я фигура

1-8 *Делаем полуприседания, скрещивая руки перед лицом* (4 раза).

9-16 *Кружимся* на полусогнутых ногах. В конце музыкальной фразы *садимся* на корточки (*колени раскрыты* в стороны, ладони на полу).

3-я фигура

1 *Ставим ногу* в сторону на *пятку* (выпрямляя колено).

2 *Приставляем* ногу.

3-4 *Повторили* движение *другой ногой*.

5-8 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

4-я фигура

1-16 *Прыгаем* как лягушки (выпрыгивать наверх, выпрямляя ноги) (8 раз).

Солдатики

Эмоциональный настрой - торжественно и парадно.

Общие рекомендации - спина прямая, подбородок приподнят, корпус подтянут. Все движения выполняются сдержанно и четко, фиксируя конечные точки.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

1-2 *Энергично поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение.

3-4 *Повторили* движение *другой ногой*.

5-8 *Маршируем* на месте (8 шагов), высоко поднимая колени.

9-12 *Повторили* движения 1-4 тактов.

13-16 *Маршируем* на месте (8 шагов), *поворачиваясь* вокруг себя на 360°.

2-я фигура

1-2 Делаем шаг в сторону, и приставляем другую ногу.

3-8 Играем на барабанах (имитируют игру, сжав кулаки и выставив указательные пальцы как палочки).

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов с другой ноги.

3-я фигура

1-8 Играем на трубе (имитируют игру, повернув корпус вправо и приподняв голову).

9-16 Повторили движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

1-4 Идем маршем (8 шагов) вперед, высоко поднимая колени.

5-6 Поклон головой.

7-8 Отдаем честь и опускаем руку.

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов (отходя назад спиной)

УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

Овладение данным видом упражнений - лучше разделить на два этапа.

На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

Гномик и великан

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет - дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет - дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топают - топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топают - топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопают - хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопают - хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгают - прыгают легко, на носочках.

Великан хлопают - тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружились - все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

Блины

Давайте печь блины - все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто - держась за руки, все отходят назад максимально широко (чтобы получился большой блин).

Печем блин - держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком <<ш>>.

Мажем блин сметаной - расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наш блин - делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой - «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так - раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий - при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей - «С чем будет блинчик?»

Снежинки (3)

Исходное положение - руки - в стороны-вниз, ладони - вниз.

Подул ветер, закружились снежинки - кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки - бегут на носочках по залу враспынную (легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб - все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

Лесная прогулка

Исходное положение - сидим в домиках - на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Открыли двери - встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять - маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Ударились ногой о корень - скачут на одной ноге.

Ударились другой ногой - скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти - медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучше прыгать по кочкам - движутся прыжками.

Кажется, медведь идет - все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал - встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» - бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках - садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Далее упражнение можно начать с начала.

Морская сюита (3)

Камни - дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться - Какие твердые камни!).

Водоросли - дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели - все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка - передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;
рыба шар - надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;
мальки - бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;
акула - вытянуть руки вперед, согнуть пальцы - «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;
краб - ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

Бусы (3)

Дети берутся за руки и образуют круг - «бусы». В центре - ведущий.
Все водят хоровод вокруг него, произнося следующие слова:

Бусы маме смастерю

И на праздник подарю.

Праздничные бусы,

Бусы на все вкусы.

Бусинки разные:

Зеленые, красные,

Желтые, лиловые,

Синие, бордовые.

Но, они все, вот беда,

Раскатились кто куда.

Все разбегаются по залу врассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:

Что же делать, как мне быть,

Как подарок подарить?

Я пойду по двору

Мои бусы соберу.

Ведущий идет по залу между сидящими. Касанием руки выбирает первую бусинку. «Бусинка» громко говорит: «Я - красная». Ведущий и «бусинка» берутся за одну руку, образуя первое звено. Поочередно ведущий касается всех, при этом каждая «бусинка» называет свой цвет, отличающийся от уже названных, и пристраивается в конец цепочки. Таким образом, двигаясь «змейкой» по залу, ведущий собирает все бусинки.

После того как бусы собраны, ведущий замыкает круг и говорит:

Я - на крылечке,

А бусы - в колечке.

Все хором:

Мама, дорогая,

Тебя я поздравляю!

Эту игру хорошо показывать на открытых занятиях перед родителями.

Самолет (3)

Исходное положение - все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы - постепенно встать на ноги, при этом руки согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью - «моторчик».

Приготовиться к полету - разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые).

Полетели - совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Волшебные самолеты (3)

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой, говорит:

«А теперь вы бабочки» - бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» - руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.