

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 33 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
от «28» 06. 2024г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 33
«Аленький цветочек»
/ Боровинских Н.А.
«28» 06. 2024 г.
Приказ № ДС33-11-186/4

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
Стартовый уровень «Танцующие
лепестки»**

Срок реализации: 2 года Возраст
обучающихся: 3 - 7 лет Год
разработки программы: 2024 г.

Автор-составитель программы:
Корсакова Дарья Николаевна педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт дополнительной общеразвивающей программы.....	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Планируемые результаты	5
4.	Организационно-педагогические условия	5
5.	Учебный план	6
6.	Календарный учебный график	7
7.	Оценочные материалы	8
8.	Методические материалы	10
8.1.	Календарно-тематическое планирование	11
9.	Литература	21

Приложение 22

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Танцующие лепестки»
Направленность программы	Художественная
Ф.И.О. педагога	Корсакова Дарья Николаевна
Год разработки	2024
Реквизиты локального акта об утверждении ДОПр	Принята педагогическим советом МБДОУ №33 «Аленький цветочек», приказ № ДС33-11-186/4 от 28.06.2024
Уровень программы	Стартовый
Цель, задачи ДОПр	Цель программы: обучение хореографическому искусству детей старшего дошкольного возраста Задачи: 1. Дать первоначальное представление и знания о искусстве хореографии. 2. Способствовать формированию навыков свободного владения пространством (класса, зала, сцены), то есть быть частью общего танцевального действия. 3. Развивать двигательную активность и координацию движения. 4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма). 5. Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость. 6. Воспитывать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту
Планируемые результаты освоения программы	1. Раскрытие задатков у одарённых детей в танцевальных движениях. 2. Самовыражение себя в танцах. 3. Сохранение и укрепление творческой независимости и свободы. Результатом работы будет являться: организация конкурсов талантливых детей на базе ДОУ и участие в конкурсах различного уровня, отчётный концерт.
Сроки реализации ДОПр	2 года
Продолжительность занятий по ДОПр, мин.	от 3 до 5 лет менее 30 минут, от 5 до 7 лет 30 минут и более
Общее количество часов образовательной нагрузки по ДОПр– количество занятий с детьми, час. в неделю / в год	2 занятия – 120 мин. / 76 занятий – 76 часов
Возраст детей, подлежащих обучению по ДОПр	Воспитанники групп дошкольного возраста: от 3 до 5 лет, от 5 до 7 лет.
Форма образовательной деятельности по ДОПр	Подгрупповая (5-9 чел.)
Наличие условий для реализации ДОПр:	
- кадровые условия	Педагог дополнительного образования

-развивающая предметнопространственная среда - специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Специальное оборудованное помещение - музыкальный зал, спортивный зал.
- учебно-методический комплект	1.учебно-методическое пособие «История хореографического искусства» (в двух частях), Е. Матушкиной. Комплект технологических карт с пошаговым обучением техникам: - русского народного танца;
	- современного эстрадного танца. 2.Картотеки игр: - хороводных; - Координационно-подвижных 3.Медиатека звукозаписей: - русской народной музыки; - современных эстрадных композиторов; - классической музыки; - вокально-инструментальной музыкой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Фантазеры» разработана на основе методического пособия «История хореографического искусства» (в двух частях) автор: Екатерина Матушкина. Михайлова М.А, Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Редактор Чупина Т.В., художник Турилова. «Академия развития» Ярославль 2021 год. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: учебное пособие. /В.Ф.Матвеев. -СПб. Издво СПбГУ, обновление 2021- 272 с.

Данная программа реализуется в МБДОУ №33 «Аленький цветочек» с детьми дошкольного возраста, посещающими дошкольное образовательное учреждение.

Направление образовательной деятельности по программе «Танцующие лепестки» - художественное.

Новизна программы заключается в том, что программа создана с учетом специфики образовательного процесса в детском саду. Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счёт подбора упражнений, репертуара, насыщенности проведения занятий.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественной направленности, материальнотехнические условия, для реализации которого имеются на базе нашего образовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность - проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки (сутулость, искривление позвоночника и т.д.), уменьшается

косолапость, плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Цель программы: обучение хореографическому искусству детей старшего дошкольного возраста

Задачи:

- Дать первоначальное представление и знания о искусстве хореографии.
- Способствовать формированию навыков свободного владения пространством (класса, зала, сцены), то есть быть частью общего танцевального действия;
- Развивать двигательную активность и координацию движений.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
- Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.
- Воспитывать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту. **Программа состоит из двух блоков:**

- Ритмика
- Основы хореографии

На первом году обучения дети (5-6 лет) занимаются по блоку «Ритмика» 2 раза в неделю по 25 минут.

На втором году обучения дети (6 лет) занимаются по блоку «Основы русского народного танца» «Основы современного эстрадного танца» 1 раз в неделю по 30 минут, по разделу «Ритмика» 2 раз в неделю по 30 минут. В группе по 10-14 человек. Мальчики и девочки занимаются совместно.

Планируемые результаты

1. Раскрытие задатков у одарённых детей в танцевальных движениях.
2. Самовыражение себя в танцах.
3. Сохранение и укрепление творческой независимости и свободы.

Результатом работы будет являться: организация конкурсов талантливых детей на базе ДООУ и участие в районных, городских конкурсах, отчётный концерт.

Организационно-педагогические условия

- личностное общение педагога с ребенком;
- наличие специально оборудованного кабинета;
- правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- избегать употребление жвачки во время занятия;
- каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- атрибуты, наглядные пособия;
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план,

результативность каждого занимающегося по итогам года;

- костюмы для концертных номеров

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие педагогические **принципы и методы обучения.**

Принципы:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. **Режим занятий:**

Кружок дополнительного образования по хореографии *проводится во второй половине дня*. Количество детей в подгруппах – 10-14 человек. Время занятий составляет: в старшей группе (5-6 лет) - 25 мин., в старшей группе (6-7 лет) - 30 мин. Продолжительность занятий соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»). **Учебно-методический комплект**

1. Учебно-методическое пособие «История хореографического искусства» (в двух частях), Е. Матушкиной.
2. Комплект технологических карт с пошаговым обучением техникам: - русского народного танца; - современного эстрадного танца.
3. Картотеки игр:

- хороводных;
- Координационно-подвижных 4. Медиатека звукозаписей:
- русской народной музыки;
- современных эстрадных композиторов;
- классической музыки;
- вокально-инструментальной музыкой

Учебный план Первый год обучения

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	1
2	Музыкально ритмические движения	«У тебя у меня»	8
		«Пяточка- носочек»	9
		«Ложки - расписные»	8
		«Зимние забавы»	9
3	Элементы русского танца	«Маков цвет»	12
4	Детский бальный танец, ритмика.	«Рок - н-рол»	12
		«Карнавал животных»	9
5	Элементы эстрадного танца	«Чику Рику»	8
		итого	76

Второй год обучения

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Встанем, дети, в круг»	1
2	Музыкально ритмические движения	«Осенняя прогулка»	8
		«В гостях у Белоснежки»	9
3	Элементы русского танца	«Лесные приключения»	8
4	Детские бальные танцы	«Путешествие в сказку»	9
5	Элементы народного танца	«Из бабушкиного сундучка»	12
6	Детский бальный танец, элементы историкобытового танца.	«Мы собираемся на бал»	12
		«Навстречу к солнцу»	9

7	Элементы эстрадного танца	«Веселая карусель»	8
		итого	76

Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы				Общее количество недель в учебном году
I полугодие		II полугодие		38
Период	Количество недель	Период	Количество недель	
1.09.2023-28.12.2023	16 недель	09.01.2024-28.05.2024	2 недель	
Сроки организация промежуточного контроля реализации дополнительных общеобразовательных программ				
1.09.2023-28.12.2023		09.01.2024-28.05.2024		

Оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

- Чувство музыкального ритма.

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

- Эмоциональная отзывчивость.

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

- Танцевальное творчество.

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па». **Комплексная оценка:**

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога) 1,8

– 2, 5 средний уровень.

2,6 – 3 высокий уровень.

Чувство музыкального ритма.	
Начало года	Конец года

• <i>Хлопки под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.	• <i>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.
• <i>Смена движений со сменой частей музыки.</i> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.	• <i>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.
	• <i>При помощи движений выделить смену частей музыки.</i> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.

Эмоциональная отзывчивость.	
Начало года	Конец года
• <i>Упражнение «О чем рассказывает музыка».</i>	• <i>Упражнение «Листок».</i> 3 балла – выразительно передает заданный образ.

3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.	2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.
• Упражнение «Птичий двор». 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.	• Упражнение «В гостях у сказки». 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.

Танцевальное творчество.	
Начало года.	Конец года.
1. Повторить за педагогом танцевальные движения. 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.	• Исполнить танцевальную комбинацию. 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.

	• <i>Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</i> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения. • <i>Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</i> 3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки. 2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога. 1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации. 0 баллов – не может придумать комбинацию.
--	---

Методические материалы

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем научить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия включены простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволяет добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.
- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем дети повторяют, при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их).

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Важно сформировать у

детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии в занятия включены музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления выбираются доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. Каждое занятие содержит различные виды работы, но заканчивается веселой игрой или просто улыбкой друг другу под музыку.

Календарно-тематическое планирование Первый год обучения

Раздел	Тема занятий Программное содержание	Кол-во занятий	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
Вводное занятие	«Давайте познакомимся» Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка. Танец «У меня у тебя» «Пяточка носочек» (шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах) Игра «Большие и маленькие ноги» «мяч» «Самолёт»	1	04.09.2023	

Музыкально ритмические движения	«Звонкие ладошки» Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.) Разминка «волшебные движения» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх-вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь) Хлопки в ладоши – простые и ритмические. - Положение рук: перед собой,верху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево. Танцевальная композиция «кукла» Игра «петух и цыплята» Игра «храбрые солдаты» Игра «машина едет гудит» Партерная гимнастика («Кукушка», «Окошко», «Бабочка», «Муравьишки», «Цапля, ласточка» «Складочка»)	8	06.09.2023 11.09.2023 13.09.2023 18.09.2023 20.09.2023 25.09.2023 27.09.2023 02.10.2023	
	«Пяточка-носочек» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким поднятием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4) Разминка «Весёлая лесенка»	9	04.10.2023 09.10.2023 11.10.2023 16.10.2023 18.10.2023 23.10.2023 25.10.2023 30.10.2023 01.11.2023	

	(голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу» - наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».) Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием. Танцевальная композиция «Листопад» Игра «Две сороки, белобоки весело пляшут» Игра «Чайка над водой летает»» Игра «У оленя дом большой» Партерная гимнастика («Лодочка», «бабочка», «Ёжик», «улитка», «Складочка»)			
--	---	--	--	--

	«Ложки - расписные» Маршировка шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка) Разминка «Прыг - скок» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)	8	06.11.2023 08.11.2023 13.11.2023 15.11.2023 20.11.2023 22.11.2023 27.11.2023 29.11.2023	
	Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком. Танцевальная композиция «Гуси» Игра «Мишка косолапый» Танец-игра «Птички» Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)			

	«Зимние забавы» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.) Разминка «Как-кап-кап» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения, имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы. Танцевальная композиция «Зонтики» «Часики» Игра-танец «Детки по лесу гуляли» Игра «Дождик и солнышко» Партерная гимнастика («велосипед», «Складочка», «Рыбка», «Машина», «Дощечка», «Сидит дед»)	8	04.12.2023 06.12.2023 11.12.2023 13.12.2023 18.12.2023 20.12.2023 25.12.2023 28.12.2023	
Элементы русского танца	«Маков цвет» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.) Разминка «Матрёшки» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и	12	10.01.2024 15.01.2024 17.01.2024 22.01.2024 24.01.2024 29.01.2024 31.01.2024 05.02.2024 07.02.2024 12.02.2024 14.02.2024	

	вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук. Танцевальная композиция «Ложки» Игра танец «Автобус» Игра танец «Лошадка» Игра «Паучок» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)		19.02.2024	
--	--	--	------------	--

Детский бальный танец, ритмика.	«Рок-н-ролл» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.) Разминка «Чику-рику» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках. Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Танец рок-н-рол Игра танец «Заинька выходи» Игра «Паровоз Букашка» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	12	21.02.2024 26.02.2024 28.02.2024 04.03.2024 06.03.2024 11.03.2024 13.03.2024 18.03.2024 20.03.2024 25.03.2024 27.03.2024 01.04.2024	
---	---	--------------------------	--	--

	«Карнавал животных» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.) Разминка «Лиса» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.) Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Танец вальс Светлячков» Игра танец «У жирафа пятна» Игра танец «Мушка» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	9	01.04.2024 03.04.2024 08.04.2024 10.04.2024 15.04.2024 17.04.2024 22.04.2024 24.04.2024 29.04.2024	
--	---	---	--	--

Элементы эстрадного танца	«Чик-Рик-Рик» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.) Разминка «Зарядка мы ногами топ мы руками хлоп» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады – выполняются совместно с движениями рук, головы.) Танцевальная композиция «Утята Дзнс» Игра танец «Буги – Вуги» Игра танец «Тук-ток» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	8	06.05.2024 08.05.2024 13.05.2024 15.05.2024 20.05.2024 22.05.2024 27.05.2024 29.05.2024	
		Итого	76	

Календарно-тематическое планирование Второй год обучения

Раздел	Тема занятий Программное содержание	Кол-во занятий	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
Вводное занятие	«Встанем, дети, в круг» Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием) Танец-игра «Ку-чи-чи» Игра «Скорый поезд»	1	02.09.2024	

	Игра «Давайте потанцуем»			
Музыкально ритмические движения	«Осенняя прогулка» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.) Разминка «В осеннем парке» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.) Шаг на полу пальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопki в разных ритмических рисунках, притопы. Танец «Капризный зонтик» Игра «Музыкальные змейки» Игра «Заколдованный лес» Игра «Веселые капельки»	8	04.09.2024 09.09.2024 11.09.2024 16.09.2024 18.09.2024 23.09.2024 25.09.2024 30.09.2024	
	Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.			

	«В гостях у Белоснежки» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.) Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднятие вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднятие и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднятие пятки, «пружинка», приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.) Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте. Танец «Есть на свете гномики» Игра «Строим дом для гномиков» Игра «Ведьма и Белоснежка» Игра «На лужайке» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	9	02.10.2024 07.10.2024 09.10.2024 14.10.2024 16.10.2024 21.10.2024 23.10.2024 28.10.2024 30.10.2024	
--	--	---	--	--

	«Лесные приключения» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный в сторону. Перестроения – круг, колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.) Разминка «Лесные звери» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднятие и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)	8	06.11.2024 11.11.2024 13.11.2024 18.11.2024 20.11.2024 25.11.2024 27.11.2024 02.12.2024	
	Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука. Хоровод «Лебедушки» Игра «На лесной полянке» Игра «Вдоль пруда» Игра «Жучок-паучок» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.			

Детские бальные танцы	«Путешествие в сказку» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) Разминка «Поле чудес» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднятие колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Шаг польки, галоп, поскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения. Танец «Полька» Танец-игра «Джайв» Игра «Вот как мы умеем» Игра «Учитель и ученики» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	9	04.12.2024 09.12.2024 11.12.2024 16.12.2024 18.12.2024 23.12.2024 25.12.2024 30.12.2024 08.01.2025	
Элементы народного танца	«Из бабушкиного сундучка» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.)	12	13.01.2025 15.01.2025 18.01.2025 20.01.2025 22.01.2025 27.01.2025 29.01.2025	

	Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полу пальцы с опусканием в плie, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника».) Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка». Танец «Бабушкин сундучок» Игра «Кто запомнил лучше всех» Игра «Тик - так» Игра «Шары и пузыри» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.		03.02.2025 05.02.2025 10.02.2025 12.02.2025 17.02.2025	
--	---	--	---	--

Детский бальный танец, элементы историка – бытового танца.	«Мы собираемся на бал»	12	19.02.2025	
	Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг.		24.02.2025	
			26.02.2025	
			03.03.2025	
	Разминка «Мы собираемся на бал»		05.03.2025	
	Голова– повороты головы, круг головой, наклоны.		10.03.2025	
	Плечи – поочередное поднятие и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание/разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты.		12.03.2025	
	Ноги – поднятие на полу пальцы с опусканием в плие, поднятие колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.)		17.03.2025	
			19.03.2025	
	Вальсовая дорожка, балансе, правый поворот, переходы в парах.		24.03.2025	
			26.03.2025	
			31.03.2025	

	«Вальс цветов» Менуэт			
	Игра «Мы пойдем сначала вправо»			
	Игра «Расточек»			
	Игра «Ласточки, петухи и воробьи»			
	Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.			

	«Навстречу к солнцу» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.) Разминка «Весеннее настроение» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полу пальцы с опусканием в плie, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.) Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре. Танец «Самба» Игра «Доведи меня» Игра «Дождик» Игра «Повторяем движения» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	9	02.04.2025 07.04.2025 09.04.2025 14.04.2025 16.04.2025 21.04.2025 23.04.2025 28.04.2025 30.04.2025	
Элементы эстрадного танца	«Веселая карусель» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.)	8	05.05.2025 07.05.2025 12.05.2025 14.05.2025 19.05.2025 21.05.2025 26.05.2025	

	Разминка «Карусельные лошадки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – поднимание и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полу пальцы с опусканием в плечо, поднимание колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким подниманием колен.) Танцевальная композиция «Не детское время» Игра «Дискотека» Игра «Раз, два» Игра «Карусель» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.		28.05.2025	
		Итого	76	

Литература

- Барышникова Т. «Азбука хореографии». Редактор М.Е. Гурьянова, художник Ю.Д.Федичкин. «Айрис-пресс». Обновление Москва, 2020г.
- Буренина А. И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. ЛОИРО, 2021. Москва, 2006г.
- Зяткина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика (Учебно-методическое пособие). Серия «Уроки мастерства». Москва. Изд. «Глобус», 2009.
- Михайлова М.А, Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Редактор Чупина Т.В., художник Турилова. «Академия развития» Ярославль 2004 год.
- Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду.
- Редактор В.Чернина, художник М.Душин. «Линка-пресс» Москва 2006 год.
- Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: учебное пособие. /В.Ф.Матвеев. -СПб. Изд-во СПбГУ, обновление 2021- 272 с.
- Пасютинская В. Волшебный мир танца. /В.Пасютинская – М.: Просвещение, обновление 2020г231с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАНЦЫ-МИНУТКИ

Танцы – минутки придумывались для того, чтобы танцевать их вместе с 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 присогнут, 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 какие 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 топочущие 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 летящих* 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 (*стон*) *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 выпрямляется).
 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 ладошками (наклоняя их вперед-назад).

9–10 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед.

11–12 Вытягиваем *руки вверх* ладонями вперед.

13–16 *Кружимся на носочках*, крутя ладошками.

2-я фигура

1–8 Делаем синхронно *двумя руками круги*: в сторону – вниз – к лицу, вниз – в сторону – наверх – 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 ладошками (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 ладошками, 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 выполняются 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* «*возжжи*» 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 *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 барабане* (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 топает – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топает – топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопает – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопает – хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгает – прыгают легко, на носочках.

Великан хлопает – 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 врассыпную (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.

Ударилась ногой о корень – скачут на одной ноге.

Ударилась 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.

Кругосветное путешествие

Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде – идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

На лодке – сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами.

Теперь на велосипеде – лежа на спине, «крутят педали».

На самолете – встают, разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

Снеговик

Исходное положение – свободное.

Выпал снег, давайте строить снеговика – легкими хлопками «лепят» на себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос морковкой и улыбку.

Вот он какой получился! – ставят ноги на ширину плеч, руки разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. Шагают по залу, перенося вес тела с одной ноги на другую (колени прямые).

Солнышко пригрело, и снег начал таять – происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, одновременно с ними медленно сгибаются колени.

Растаял снеговик, осталась одна лужа – лежать на полу, все мышцы расслаблены.

Послушные лошадки (3)

Исходное положение – руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Лошадка идет – идут, высоко поднимая колени, носочки тянут, спина прямая.

Поскакала – с шага переходят на прямой галоп, руки при этом не опускают и немного пружинят (*держим крепко лошадку, чтобы не упасть*). *Идет лошадка* – и упражнение повторяется

Насос (3)

Исходное положение: дети сидят на корточках, колени прижаты к груди, голова к коленям, руки их обхватывают маленькие мячики.

Ведущий берется за воображаемый насос, и делает энергичные наклоны корпуса вперед – «накачивает».

Мячики постепенно надуваются: колени выпрямляются, голова поднимается, руки округляются по бокам.

Ведущий изображает удары мячом о землю вытянутой вперед ладонью.

Все «мячики» весело и легко прыгают. Ведущий делает хлопок в ладоши – «открывает клапан», и мячи начинают медленно сдуваться, сжимаясь до исходного положения.

Жуки (3)

Исходное положение – прямой корпус, руки – в стороны, ладони – вниз.

Летят жуки – бегут по залу.

Упали и барахтаются – ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» – руками и ногами.

Полетели – быстро встают и продолжают полет.

Деревья на ветру (3)

Исходное положение – прямой корпус, ноги – на ширине плеч, руки – вверх.

Слабый ветер – слегка покачивают руками – ветками.

Ветер усиливается – амплитуда качаний увеличивается, добавляются плечи.

Ураган – задействовать все части тела: голову, руки, плечи, корпус; движения порывистые, сильные.

Ветер затихает – движение постепенно затихает, почти замирает.

Цветочек

Исходное положение – сидят на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Наступило утро, цветок раскрывается – плавно встают, размыкая руки через верх и немного в стороны, образуя бутон.

Покачивается на ветру – слегка покачиваются из стороны в сторону. *Наступил вечер, цветок закрывается* – руки смыкаются, одновременно приседая, и возвращаются в исходное положение.

Зайчик

Замерз зайчик, греет ручки – хлопать в ладоши. *Греет ножки* – активно топать.

Прыгает – легкие прыжки, на носочках. *Согрелся зайка!*

Орел и воробушек (3)

По команде *Орел* – все «летят» по залу: бег медленный, плавные и широкие взмахи руками – крыльями.

По команде *Воробушки* – мелкий бег на носочках, руки согнуты в локтях и кисти машут как крылышки.

Угадай мелодию (3)

Аkkомпаниатор в любой последовательности играет разные знакомые детям мелодии, под которые они выполняют на занятиях: бег, галоп, прыжки, кружения. Задача детей состоит в том, чтобы правильно выполнить необходимые движения под нужную музыку, без подсказки педагога.

Комментарий: упражнения добавлять периодически, после того как дети познакомятся со следующими движениями и мелодиями.

Гномик

В этом упражнении роль гномика выполняет педагог.

Он говорит:

Гномик я, со мной беда – Я

рассеянный всегда.

Забываю все на свете.

Вы поможете мне дети?

Дети отвечают: *Да!*

Дальше педагог называет часть тела и берется за нее руками – *Голова на месте?*

Все тоже дотрагиваются до головы – *На месте!*

Руки на месте? Колени...? Живот...? Ноги...? Нос...? Плечи...? Шея...? – ведущий называет любые части тела, а участники за ним повторяют.

Гномик говорит:

Вот какая благодать!

А теперь идем гулять.

Все дружно маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками. *Все опять забыл – беда!*

Вы поможете мне?

Дети отвечают: *Да!*

Комментарий: после нескольких повторов педагог начинает иногда «шутить», например: вместо головы дотрагивается до живота, дети при этом должны сказать: «*Перепутал*».

Я рисую

Исходное положение – руки на поясе.

Я рисую... – дети бегут по залу врассыпную.

Я рисую круг – быстро и организованно встают в круг.

Я рисую... – все разбегаются, и игра повторяется с новыми «рисунками» (линия, полукруг и т.д.)

Комментарий: необходимо заранее разучить с детьми фигуры. Постепенно, от занятия к занятию увеличивать количество фигур.

На бал к снежной королеве

Педагог на полу выкладывает дорожку из «льдинок» (например, листочки бумаги).

Мы идем на бал к снежной королеве – педагог показывает пример и первым идет по дорожке (аккуратно ступать на носочек, держать равновесие).

По цепочке друг за другом по «льдинкам» все переходят на другой конец зала.

Закружили в танце нас снежинки – дети приподнимают руки в стороны и кружатся на носочках на месте (медленно, плавно), с окончанием музыки приседают. Можно импровизировать (красиво, пластично двигаться).

Бал закончился, нам пора домой – и все идут по льдинкам обратно.

Журавль

Исходное положение – корпус прямой, ноги вместе, прямые руки прижаты к бедрам.

Мы журавли – носочек одной ноги отрывается от пола и скользит по другой ноге до колена.

Руки при этом делают взмах (как крылья), и одновременно опускаются вместе с ногой в исходное положение.

Точно-наоборот

По команде «*точно*» дети должны в точности повторять за педагогом все движения или выполнять их по командам:

- руки – вверх;
- сесть;
- ноги – широко.

По команде «наоборот» дети должны все делать наоборот:

- поднять руку (поднимают ногу или обе руки);
- шагнуть вперед (шагают назад или в сторону или прыгают вперед); – наклониться в сторону (наклоняются вперед или назад).

Рекомендация: темп упражнения можно постепенно увеличивать; для запутывания можно несколько раз чередовать команды, например, «сесть» – «встать» и неожиданно повторить команду: «сесть».

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. – стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

2. И. п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

3. «**Астры**». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение: Мы астры, астры, астры На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.) Нас любят не напрасно, Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.) Мы – красивые цветы, Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2–3 раза.)

4. «Саранча». И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук; 2

– и. п.

Выполнять 3–4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

• **«Черепашка».** Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени; 2 – голову опустить к коленям; 3–4 – и.

п.

Повторить 2–3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут.

Через 10–15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. «В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх, на ветки деревьев, потом вниз, на траву. *Что-то* зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь – это ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея – как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор. Сейчас я дотронуся до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, и можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Ходьба.

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприсяде; в приседе «гусята»; спиной вперед; вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок. **Ходьба на четвереньках.**

«Раки». И. п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и. п.



Рис. 1

«Медвежата» (высокие четвереньки) – ноги и руки прямые.



Рис. 2

«Пауки» – животом вверх.



Рис. 3

Бег.

Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен; с прямыми ногами вперед; на выносливость; спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.

Рифмованные загадки для увлекательной разминки

Загадки	Выполнение упражнений
1. Маленький шарик Под лавкой шарит, Живет в норке, Грызет корки, Короткие ножки, Боится кошки. (Мышка.)	Ходьба на носках.
2. Желтые комочки,	

Легкие, как вата, Бегают за квочкой. Кто это? (Цыплята.) 3. Это старый наш знакомый, Он живет на крыше дома, Он летает на охоту, За лягушками, к болоту. (Аист.) 4. Кто, позабыв тревоги, Спит в своей берлоге? Летом бродит без дороги Возле сосен и берез, А зимой он спит в берлоге, От мороза прячет нос? (Медведь.) 5. Над цветком порхает, пляшет, Веерком узорным машет, Шевелились у цветка Все четыре лепестка, Я сорвать его хотел, – Он вспорхнул и улетел. (Бабочка.) 6. Я копытами стучу, стучу И по полю все скачу, скачу, Грива льется на ветру... Кто это? (Конь.) 7. Птица сверху налетает И цыплят внизу хватает. (Ястреб.)	Ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки высоко вверх, потом вниз. Высокие четвереньки, ноги и руки прямые. Легкий бег на носках, руки – в стороны, плавно поднимать их высоко и опускать вниз. Боковой или прямой галоп. Быстрый, стремительный бег; руки широко расставлены в стороны.
---	--

8. Прыг-скок, прыг-скок, Длинное ушко – белый бок. (Заяц.) 9. Кто на своей голове лес носит? (Олень.) 10. Под водой живет народ, Ходит задом наперед. (Рак.) 11. В воде купался, а сух остался. По лужку он важно ходит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки. (Гусь.)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подскоками продвигаться вперед, руки скрестить вверху, как рога. Выполняют упражнение «Раки». Ходьба в приседе, руки на коленях, спину выпрямить.
--	---