

Принят на заседании
педагогического совета МДОАУ
«Детский сад № 63 г. Орска»
Протокол № 8 от 06.07.2021 г.

Утверждаю
Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 63 г. Орска»

 Н.Н. Ключникова
06.07.2021 г.
Приказ № 53

С учётом мнения родителей
Протокол Совета родителей
№ 3 от 29.05.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ХОРЕОГРАФИИ
«ХОРЕОГРАФИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Срок реализации
с 01.09.2021 по 31.05.2024

Автор: Карташёва
Виктория Вячеславовна,
педагог дополнительного
образования

Орск, 2021

Содержание

		Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения обучающимися	8
2.	Содержательный раздел Программы	8
2.1.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8
2.2.	Планирование образовательной деятельности для детей 3-4 лет	10
2.3.	Планирование образовательной деятельности для детей 4-5 лет	13
2.4.	Планирование образовательной деятельности для детей 5-6 лет	15
2.5.	Планирование образовательной деятельности для детей 6-7 лет	19
2.6.	Формы итоговой аттестации	24
3.	Организационный раздел Программы	24
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	24
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами развития и воспитания	25
3.3.	Время и сроки реализации программы	28
3.4.	Учебный план	28
	Список литературы	31
	Приложение № 1 Диагностика коммуникативных навыков	32
	Приложение № 2 Игры и упражнения, способствующие эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой)	32

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Обучение детей по программе обучение основам хореографии «Хореография для малышей», 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.

Программа разработана педагогом дополнительного образования, хореографом Карташёвой В.В. в соответствии с особенностями её функционирования на базе МДОАУ «Детский сад № 63 г. Орска» с учётом возрастных и индивидуальных особенностей 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.

Программа имеет художественную направленность.

Программа направлена на вооружение обучающихся знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровней.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир ребёнка, развивает его всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. При условии целенаправленного руководства со стороны педагога и правильной организации деятельности, музыкально-ритмические и танцевальные движения способствуют развитию творческих способностей детей. Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении.

Хореография является органической частью системы образования, воспитания и развития личности.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения портерной гимнастики, элементы танца выполняются под музыкальное сопровождение.

Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение, выполняя различные упражнения укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации.

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

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания.

1.1.1 Цель и задачи реализации Программы

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 простейший ритмический рисунок;

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 путём создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребёнка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе;
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

1.1.2 Принципы и подходы к оформлению Программы

Принципы:

- индивидуализации(определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра- это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идёт о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Наглядный метод – выразительный показ под счёт, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация)

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах её выразительности, объяснении методики использования движений, оценка.

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

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих в первую очередь, направленность программы.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображение ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений , составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формированию у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирования навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления;

1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

1 год обучения: 3-4 года

2 год обучения: 4-5 лет

3 год обучения: 5-6 лет

4 год обучения: 6-7 лет

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть , в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребёнка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

ВИДЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся с применением различных структур;

1. Традиционное занятие
2. Тематическое занятие
3. Сюжетное занятие
4. Игровое занятие
5. Занятие – импровизация

Традиционные занятия делятся на:

- обучающие;
- закрепляющие;
- итоговые;

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторе выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

II. Тематическое занятие

Оно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Цель занятия: Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, развитие гибкости, пластичности, развитие способности к выразительному исполнению движений.

На занятии используются:

1. Основные виды движений:

а) ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высокими подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба гусиным шагом и др.;

б) бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку») и др.;

в) прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкое поскакивание и др.

2. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц:

упражнения на развитие гибкости, пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

2. Плясовые движения:

– элементы народных плясок, доступных по координации. Например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой «выбрасывание» ног, полуприседание для девочек, и полуприсядка для мальчиков и др.;

- разучивание танцевальных упражнений: шаг польки, приставной шаг, поскоки и др., а также разучивание музыкально-ритмических композиций.

III. Сюжетное занятие

Сюжетное занятие выстраивается в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок.

В сюжетном занятии преобладают имитационные движения – разнообразные, образно-игровые движения, жесты раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях)

Цель занятия: развивать у детей умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажем сказок.

Развивать художественно-творческие способности по средством ритмической пластики.

Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения.

Занятие состоит из основных трех частей.

Подготовительная часть: сюда входят разминка и общеразвивающие упражнения, в которых отражен сюжет занятия, т.е. «сказочная зарядка».

Основная часть: это кульминация – наивысшая точка развития сюжета. В основную часть входят музыкально-ритмические композиции, соответствующие сценарию.

Заключительная часть – развязка на достижение целей, которые были поставлены в начале занятия перед детьми.

Можно использовать следующие сюжетные темы:

«На лесной опушке», «Новогодняя сказка», «Путешествие по сказкам», «Теремок», «Осень в гости к нам пришла», «Весенняя карусель».

IV. Игровое занятие

Игровое занятие по структуре напоминает сюжетное занятие.

Цель занятия: способствовать развитию у детей творческих и физических способностей.

Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентирование в пространстве.

Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

В подготовительной части проводится разминка и общеразвивающие упражнения.

Характер упражнений соответствует теме, предлагаемой педагогом по типу зарядки.

Основная часть занятия включает в себя подвижные игры, отражающие тему занятия.

В заключительной части используются музыкально-ритмические композиции, соответствующие данной теме занятия.

Можно использовать следующие темы игровых занятий:

«В гостях у трех поросят», «Путешествие в Морское царство», «Поход в зоопарк», «В гости к Чебурашке» и др.

Возможно итоговое занятие, которое проводится в виде диагностики развития музыкальных и двигательных способностей по всем видам деятельности музыкального движения, усвоенному в какой-то определенный отрезок времени: например, гимнастический комплекс, элементы русского народного танца, ритмические рисунки и т. д., для достижения наибольшей эффективности результатов необходима строгая продуманность каждого занятия, отдельных его частей, использование широкого арсенала методических приемов обучения, индивидуальный подход.

V. Занятие - импровизация

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятие-импровизация, как правило, проходит в конце учебного года. У детей развиты двигательные навыки, накоплен разнообразный музыкально- ритмический репертуар, что способствует творческому мышлению, воображению и фантазии.

Занятие-импровизация проходит в свободной импровизированной форме.

Цель занятия: повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Способствовать развитию импровизации, творческих способностей детей.

Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять детей большим количеством материала, избегать однообразных заданий. Занятия должны приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал. Надо шире привлекать их к показу движений, объяснению двигательных заданий и правил игры, оценки деятельности друг друга.

1.2. Планируемые результаты

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

Первый год обучения (младшая группа). Дети знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Второй год обучения (средняя группа). После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Третий год обучения (старшая группа). Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.

Четвертый год обучения (подготовительная к школе группа). Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Общие:

- дети с удовольствием посещают занятия, они активны и эмоциональны;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, у дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («танцевальность»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

2.2. Планирование образовательной деятельности для детей 3-4 лет

Первый год обучения (3-4 года)

Вводное занятие:

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, начальная диагностика на элементарных заданиях.

ТЕМА «Ее Величество Музыка!»

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.
1. Узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях: «Зайка», «Птички», «Мишенька-медведь», «Барабан», «Лошадки»
2. Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный зайка», «Чебурашка».
3. Создание заданного образа: воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей, котик заболел, котик играет, игры «Жуки и бабочки», «Большая птица и маленькие птички»
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный).
4. Слушая музыку, определить ее темп (в движении).
5. Творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя
6. Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Динамические оттенки (громко, тихо)
1. Слушая музыку, определить динамические оттенки (в движении).
2. Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
3. Игра «Тихо и громко».
4. Ритмический рисунок.
1. Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно)

2. Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
5. Строевое музыкального произведения (вступление, часть).
1. Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
2. Игра «Побегаем, походим».
3. На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. Развивать внимание
2. Развивать координацию движений
3. Развивать зрительную и слуховую память
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

1. Комплексы игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес», «Веселые путешественники», «Лошадка», «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялки», «Жадинка»).
3. Движения ног («Топотушки», «Переходим через лужу»)

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат
2. Улучшать эластичность мышц и связок
3. Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Черепашка», «Веточка», «Гребцы».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Лисичка», «Часики»,
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок»
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок»
7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
8. Композиция «Маленький цыпленок»

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

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

Содержание:

1. Ходьба:

- бодрая,
- спокойная,
- на носках,

- топающим шагом,
- ходьба на четвереньках
- 2. Бег:
 - легкий,
 - ритмичный,
 - передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»)
- 3. Прыжки:
 - на двух ногах вместе,
 - с продвижением вперед,
 - прямой галоп («лошадки скачут»).
- 4. Постановка корпуса
- 5. Позиции ног: I-я, VI-я
- 6. Подготовка к изучению позиций рук (этюд «Воздушный шар»)
- 7. Танцевальные положения рук:
 - на поясе,
 - за юбочку,
 - за спиной,
 - на поясе в кулачках.
- 8. Танцевальные движения:
 - поочередное выставление ноги на пятку,
 - поочередное выставление ноги на носок,
 - пружинки,
 - притопывание одной ногой,
 - притопывание двумя ногами

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве.
2. Научить детей соблюдать интервалы
3. Самостоятельно находить свободное место в зале.
4. Перестраиваться в круг
5. Становиться в пары.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:
 - движения по линии танца (игра «Часы»);
 - движение в круг, из круга (игра «Надувала кошка шар»).
2. Игра «Дружно парами гуляем»
3. Свободное размещение в зале (игра «Горошины»)
4. Игра «Клубочек»
5. Игра «Паровозик»

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
 2. Развивать память, актерское мастерство.
 3. Готовить к концертной деятельности.
- Этюды: «Ручеек и цветочки», «Пчелки и цветочки», «Снежинки-пушинки»
Танцы: «На птичьем дворе», «Детская полечка», «Приглашение».

2.3. Планирование образовательной деятельности для детей 4-5 лет Второй год обучения (4-5 лет)

Вводное занятие:

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, начальная диагностика на элементарных заданиях.

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танца.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее Величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.
3. Развитие музыкальной памяти.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, регистр, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка, притопыванием).
3. Такт, ритмический рисунок.
1. Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
2. Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».
4. Музыкальный жанр.
1. Полька, марш, вальс (устно определить жанр)
2. Игра: «Марш – полька – вальс»

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Лодка», «Собачка», «Рыбка». «Качели», «Кораблик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан», «Гуси»
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».
8. Игровая композиция «Утенок Кряк».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

Комплексы движений разминки: «Девочка и мячик» (один ребенок прыгает на одной ноге, а второй на корточках прыгает, как мячик)

«Лягушки» (приседают, колени в сторону)

«Цапли» (ходьба с поднятием то правого, то левого колена)

«Травка растет» (сидя на корточках, поднимают правую, потом левую руку, потом постепенно встают, вырастают, поднимают руки вверх)

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

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

Содержание:

Шаги:

- танцевальный шаг с носка,
- маршевый,
- хороводный.
- на полупальцах,
- поскоки,
- галоп,
- топающий шаг,
- ходьба на четвереньках,
- ходьба полуприсядом,

Бег:

- мелкий на полупальцах,
- передающий различные образы,
- с высоко поднятыми коленями,
- широкий («волк»),
- острый (бежим по «горячему песку»)

Прыжки:

- на двух ногах вместе,
- с продвижением вперед,
- прямой галоп «лошадки»,
- прыжки вокруг себя на 360°

Экзерсис на середине:

- позиции ног (I и VI),
- постановка корпуса,
- *demi - plie* в I – VI позиции;
- *battement tendu* во всех направлениях (I-я позиция);
- *releve* на полупальцы (в VI (невыворотной) позиции);
- перегиб корпуса вперед и в сторону,
- позиции рук: подготовительная, I-я, III-я.

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» (рассказ из истории):

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге,
- лицом в круг, спиной из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

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

**ТЕМА «Играя, танцуем»
(Комплекс упражнений игровой ритмики)**

Задачи:

1. Развивать внимание
2. Развивать координацию движений
3. Развивать зрительную и слуховую память
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

Повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций «Кораблики», «Красная шапочка», «Куклы с мишкой», «Антошка», «Волшебный цветок».

**ТЕМА «Танцевальное ассорти»
(репетиционно-постановочная работа)**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Содержание:

Танцы: «Пчелки», «Курочка и цыплята», «Танец звездочек», «Матрешки».

Пляски «Приглашение», «Топни, ножка моя», «Веселые гномики».

**2.4. Планирование образовательной деятельности для детей 5-6 лет
Третий год обучения (5-6 лет)**

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 «Волшебное 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 «Ее Величество Музыка»

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 (канон) 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 «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.
4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу: постановка корпуса; работа на стопы; растяжка; работа над укреплением брюшного пресса, мышц шеи.
2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).
3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Свечка», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».
9. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»
10. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
11. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
12. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя; поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».
13. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
14. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Журавель»
15. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа.
15. Игровая композиция «Просто так».

ТЕМА «Партерный экзерсис» (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:

1. Экзерсис на середине:
 1. постановка корпуса (ноги в свободном положении);
 2. понятия рабочая нога и опорная нога;
 3. позиции ног (I-я, II-я, III-я, vI при относительной выворотности ног);
 4. постановка корпуса в I – II – III позиции;
 5. releve на полупальцы;
 6. demi - plie в I – II – III-VI позиции;
 7. чередование releve и demi – plie;
 8. grand-plie в I – II – III-VI позиции;
 9. battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
 10. cote (легкие прыжки);
1. позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
2. перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);

ТЕМА «Играя, танцуем» (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»:
 1. замкнутый круг;
 2. раскрытый круг (полукруг);
 3. круг в круге;
 4. сплетенный круг (корзиночка);
 5. лицом в круг, лицом из круга;
 6. круг парами,
 7. круг противоходом.
- Научить перестраиваться из одного вида в другой.
2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 1. перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план);
 2. перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
 3. Понятие «Диагональ»:
 1. перестроение из круга в диагональ;

2. перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
4. Рисунок танца «Спираль».
1. Игра «Клубок ниток».
5. Рисунок танца «Змейка»:
2. 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 прыжочки
 - 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;
1. Ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
1. Подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
2. 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 пятку

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»:
 1. подскоки, галоп;
 2. комбинирование изученных элементов;
 3. положения в паре:
 1. «лодочка»,
 2. руки «крест-накрест»,
 3. мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
 1. основные элементы:
 1. «качели»,
 2. «вальсовая дорожка»,
 3. «перемена»;
 4. valance (покачивание в разные стороны)
 2. работа в паре:
 1. положение рук в паре,
 2. вращение «звездочка»;
 3. простые танцевальные комбинации.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (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», «Снеговика», «Бабочки», «Стирка», «Моряки»

2.5. Планирование образовательной деятельности для детей 6-7 лет Четвертый год обучения (6-7 лет)

ТЕМА «Волшебное знакомство» (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 балетных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

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 «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.
4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу:
 - постановка корпуса;
 - работа на стопы;
 - растяжка;
 - работа над укреплением брюшного пресса.
2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).
3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Свечка», «Мостик», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».
16. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»
17. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
18. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
19. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя; Поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».
20. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
21. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».
22. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа, полупагаты.
23. Игровая композиция «Сказка о жадном императоре»

ТЕМА «Партерный экзерсиз» (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:

2. Экзерсиз на середине:
11. постановка корпуса (ноги в свободном положении);

12. понятия рабочая нога и опорная нога;
13. позиции ног (I-я, II-я, III-я, vI при относительной выворотности ног);
14. постановка корпуса в I – II – III позиции;
15. releve на полупальцы;
16. demi - plie в I – II – III-VI позиции;
17. чередование releve и demi – plie;
18. grand-plie в I – II – III-VI позиции;
19. battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
20. cote (легкие прыжки);
21. перегиб корпуса вперед и в сторону.
3. позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
4. перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);
5. повороты головы на 1/2; 1/4.

ТЕМА «Играя, танцуем» (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):
8. замкнутый круг;
9. раскрытый круг (полукруг);
10. круг в круге;
11. сплетенный круг (корзиночка);
12. лицом в круг, лицом из круга;
13. круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

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

3. Понятие «Диагональ»:

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

4. Рисунок танца «Спираль».

3. Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

4. горизонтальная;
5. 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
2. Ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
3. Подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
4. 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»:

4. подскоки, шаг польки, галоп;
5. комбинирование изученных элементов;
6. положения в паре:
 4. «лодочка»,
 5. руки «крест-накрест»,
 6. мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
6. Изучение основ танца «Вальс»:
 4. основные элементы:
 5. «качели»,
 6. «квадрат»,
 7. «ромб»,
 8. «вальсовая дорожка»,
 9. «перемена»;
 10. valance (покачивание в разные стороны)
5. работа в паре:
 3. положение рук в паре,
 4. «ромб» в паре,
 5. вращение «звездочка»;
6. простые танцевальные комбинации.
7. Изучение основ танца «Вару-вару»
 - выброс ног поочередно в прыжке вперед.;
 - выброс ног поочередно с прыжке с разные стороны;
 - комбинированное изучение основных элементов;
 - рисунок танца:
 - положение an face;
 - 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 «Танцевальное ассорти» (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-ролл», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Гномики», «Бабочки».

2.6. Формы итоговой аттестации

Процесс обучения предусматривает **текущий контроль** успеваемости обучающихся в учреждении и осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Достигнутые обучающимися умения и навыки заносятся в диагностическую карту. Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др.

Формы контроля: выполнение практических заданий и упражнений, баттлы, бенефис, концертные выступления, итоговое занятие.

Формы аттестации: грамота, журнал посещаемости, материал тестирования, отзывы детей и родителей.

Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы каждым обучающимся.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки осуществляются тремя уровнями: высоким, средним, низким; где каждому из которых соответствует своя определённая шкала знаний, умений и навыков в процентном соотношении.

Оценочные материалы:

Для изучения динамики личностных достижений воспитанников используется диагностическая модель личностного развития и педагогическая диагностика изучения успешности освоения образовательной программы.

Педагогический мониторинг осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Параметры мониторинга уровня освоения программного материала

- экзерсис у станка;
- экзерсис на середине;
- техника выполнения;
- пластика движений;
- артистичность исполнения.

На основе этих параметров разработана оценочная карта для определения уровня освоения программного материала. (Приложение 1)

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

3. Организационный раздел Программы

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Занятия проводятся в актовом зале, оборудованном станком и аудиоаппаратурой, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям. Занятия проводятся при наличии у детей специальной формы (у мальчиков: шорты и футболка; у девочек: лосины и футболка; либо купальник и юбка).

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами развития и воспитания

Информационное обеспечение:

Музыкальное сопровождение (аудиозаписи, диски, флешки).

Кадровое обеспечение:

Право на реализацию программы имеет образовательная организация при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. Возможна сетевая форма реализации программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций.

Реализация программы проводится педагогом дополнительного образования, владеющим необходимыми компетенциями, соответствующими профилю и направленности программы.

Методические материалы:

Образовательный процесс организуется **в очной форме.**

Методы обучения

В процессе обучения используются следующие общепедагогические методы обучения:

- словесный (устное объяснение теоретического материала)
- наглядный (демонстрация движений педагогом)
- репродуктивный (непосредственное повторение движений за педагогом)
- практический (самостоятельное выполнение движений с целью их закрепления)
- частично-поисковый (сочинение комбинаций обучающимся, создание хореографических образов и хореографических этюдов)
- метод контроля.

В хореографии принято выделять два основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством раскладки.

Целостный метод широко применяется в хореографии, что объясняется относительной доступностью упражнений.

Метод раскладки применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а так же для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах.

Формы организации образовательного процесса

Программа предусматривает использование групповой формы работы. Групповая форма предусматривает подачу учебно-воспитательного материала всему коллективу.

Групповая форма обучения позволяет организовывать самостоятельную работу; формировать у обучающихся умения коллективно и индивидуально выполнять её, оценивать полученные результаты. Работа обучающегося в группе развивает интерес к изучаемому и пройденному материалу.

Использование группового обучения вносит разнообразие в традиционную организацию учебного процесса; способствует развитию отношений между педагогом и группой обучающихся.

Групповая работа развивает творческое мышление, способность смотреть на себя, на свою деятельность со стороны; способствует формированию навыков сотрудничества. Взаимопонимания; учит уважать ценности и правила; повышает самооценку и самоуважение.

Групповая форма является актуальной и требует от педагога поддерживать и развивать активность детей, их познавательную самостоятельность, создавать

оптимистический настрой, с которым обучающийся приступает к выполнению учебных задач; научить его сотрудничеству, общению с ровесниками; сформировать умение делать самостоятельный выбор.

Формы организации учебного занятия

В процессе обучения применяются разнообразные **виды учебных занятий**: обучающее, репетиционное, зачётное, контрольное.

Данная классификация видов по М.А. Данилову и Б.П. Есипову согласуется с организацией учебного занятия и подчинена задаче помочь педагогом в реализации учебно- воспитательного процесса.

Их выбор зависит от задач, поставленных педагогом и содержания учебного материала.

Можно использовать обучающее, репетиционное, зачётное.

- **Обучающее занятие**

Его целью является освоение отдельных элементов и соединение их в движения, а движений в композиции. Данный вид занятия находит широкое применение на всех этапах реализации программы.

- **Репетиционное занятие**

Его целью является сохранение и повышение достигнутого танцевального уровня.

- **Зачётное занятие**

Проводится после освоения раздела программы в виде тестирования по теоретическим вопросам.

Педагогические технологии

Система обучения построена на основе применения элементов педагогических технологий:

- **личностно-ориентированные педагогические технологии**: учёт возрастных и психологических особенностей, создание ситуации успеха; обсуждение с детьми в конце занятия не только то, что «мы узнали», но и то, что понравилось, не понравилось и почему, что хотелось бы выполнить ещё раз;

- **технологии индивидуализации и дифференциации обучения**: групповые занятия, индивидуальный подбор репертуара ; разработка творческих заданий с учётом уровня хореографических способностей и физического развития

- **игровые технологии**, использование дидактических (творческих, развивающих) игр, сценических этюдов, музыкально-ритмических экзерсисов

- **здоровье сберегающие технологии**: формирование здорового образа жизни; выбор упражнений, соответствующих степени подготовленности и физического развития детей; соблюдение питьевого режима; соблюдение методики выполнения упражнений; проведение бесед о здоровом образе жизни; регулирование физической нагрузки с чередованием напряжения и расслабления психомышечной системы.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей, их способностей и навыков. На основе принципа единства теории и практики, систематичности и последовательности, доступности.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Общее значение – подготовка организма к предстоящей работе. Задача – умеренное разогревание организма.

Основная часть. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки; воспитание творческой активности, изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка комбинаций.

Средствами основной части являются: упражнение на силу, растягивание и расслабление, хореографические упражнения, элементы народного танца, постановочная работа.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы; подведение итогов.

Методические особенности

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятиях успехов в выполнении движений, что создаёт у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Дидактические материалы

Виды:

- звуковой (аудиозаписи);
- диагностические материалы (вопросы и задания для устного или письменного опроса, тестовые задания, оценочная карта для определения уровня освоения программного материала, диагностика личностного развития).

3.3. Время и сроки реализации программы

Сроки реализации программы. Возраст детей

Программа предназначена для обучения детей 3-7 лет и рассчитана на 4 учебных года. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и бального танцев.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребёнка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребёнка;
- большим объёмом материала;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата;

Режим занятий

Занятия проводятся: на первом году обучения -1раз в неделю, в последующие годы обучения -2раза в неделю. Длительность занятий на первом году обучения – 15-20 минут, на втором -20-25 минут, на третьем и четвёртом -25-30 минут.

Обязательными условиями проведения занятий в музыкальном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- наличие формы;
- наполняемость групп не менее 5 человек;

3.4. Учебно-тематический план

Первый год обучения: 3-4 года

Характеристика возраста:

Дети младшего школьного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности в пропорциях строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), особенности протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще не достаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Приоритетные задачи:

- воспитание интереса, потребности в движении под музыку;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта.

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное	1	-
2.	Ее Величество Музыка	1	9
3.	Играя, танцуем (ритмопластика)	-	9
4.	Игровой стретчинг	1	9
5.	Азбука танца	1	12
6.	Рисунок танца	1	14
7.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	14
ИТОГО:		5	67

Второй год обучения (4-5 лет)

Для детей 4-5 лет характерен направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, что проявляется в элементарных эстетических оценках. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движение под музыку, импровизация), в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Приоритетные задачи:

- развитие гибкости, пластичности, мягкости движений,
- воспитание самостоятельности в исполнении,
- побуждение детей к творчеству,
- стимулирование индивидуальных проявлений детей, инициативность в танцевальной деятельности.

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное	1	-
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-
3.	Ее Величество Музыка	2	6
4.	Игровой стретчинг	1	6
5.	Азбука танца	1	10
6.	Рисунок танца	1	10
7.	Играя, танцуем (ритмопластика)	1	16
8.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	16
ИТОГО:		8	64

Третий 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	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное	1	-
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-
3.	Ее Величество Музыка	1	3
4.	Игровой стретчинг	1	4
5.	Партерный экзерсис (классический)	2	9
6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	1	9
7.	Рисунок танца	1	7
8.	Народный танец	1	7

9.	Бальный танец	1	8
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	15
	ИТОГО:	10	62

Четвертый 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	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное	1	-
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-
3.	Ее Величество Музыка	1	5
4.	Игровой стретчинг	-	5
5.	Партерный экзерсис (элементы классического танца)	1	10
6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	-	7
7.	Рисунок танца	1	8
8.	Народный танец	1	7
9.	Бальный танец	1	8
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	15
	ИТОГО:	7	49

Список литературы

1. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.- С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС».- С-Пб: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2016, 352 с.
3. Т. К Барышникова. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000, 266 с.
4. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. М.: Айрис, 2008. – 112 с.
5. Скрипниченко«Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
6. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
7. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
8. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс,2006.
9. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000
10. Народное искусство в воспитании детей / Под ред. Т. С. Комаровой. - М, 2005.
11. Е. Н. Арсенина Музыкальные занятия . старшая группа, издание Учитель-2015
12. Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду. -М,: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
13. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность. - М., 2004.
14. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
15. Зацепина М. Б., Антонова Т. В. Народные праздники в детском саду. -М.:Мозаика-Синтез, 2005-2010.
16. Зацепина М. Б., Антонова ТВ. Праздники и развлечения в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
18. М. М. Борисова « Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
19. Е. Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Детство – Пресс, 2013

Диагностика коммуникативных навыков

Методика №1

«Левая и правая стороны» (Ж. Пиаже)

Цель: выявление уровня сформированности действий, направленных на учет позиции собеседника (партнера).

Возраст: 6,5-7 лет.

Метод оценивания: индивидуальная беседа с ребенком.

Ход исследования: ребенку задают вопросы, на которые он должен ответить, или предлагают задания, на которые он должен отреагировать действиями.

Задания

1. (Сидя или стоя лицом к лицу ребенка.) Покажи мне свою правую руку. Левую. Покажи мне правую ногу. Левую.
2. То же самое. Покажи мне мою левую руку. Правую. Покажи мне мою левую ногу. Правую.
3. На столе перед ребенком лежат монета, карандаш: монета с левой стороны от карандаша по отношению к ребенку. Карандаш слева или справа? А монета?
4. Ребенок сидит напротив взрослого, у которого в правой руке монета, а в левой руке карандаш. Монета в левой или в правой руке? А карандаш?

Критерии оценивания:

- понимание возможности различных позиций и точек зрения, ориентация на позицию других людей, отличную от собственной;
- соотнесение характеристик или признаков предметов с особенностями точки зрения наблюдателя, координация разных пространственных позиций.

Уровни оценивания:

1. Низкий уровень: ребенок отвечает неправильно во всех четырех заданиях;
2. Средний уровень: правильные ответы только в 1-м и 3-м заданиях; ребенок правильно определяет стороны относительно своей позиции, но не учитывает позиции партнера.
3. Высокий уровень: четыре задания ребенок выполняет правильно, т. е. учитывает отличия позиции другого человека.

Игры и упражнения, способствующие эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой)

«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка:

... нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

...улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо.

...позлиться, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;

- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.
...испугаться, как:
- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.
...устать, как:
- папа после работы;
- человек, поднявший большой груз;
- муравей, притащивший большую муху. ...отдохнуть, как:
- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много трудился, помогая маме;
- как уставший воин после победы.

Колечко (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«Танец пяти движений»

(по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.

1. «Течение воды».

Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Выполняются в течение одной минуты.

2. «Переход через чащу».

Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты.

3. «Сломанная кукла».

Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). Выполняются в течение одной минуты.

4. « Полет бабочек ».

Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. Выполняются в течение одной минуты.

5. «Покой».

Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса — стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты.

Замечание: после окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

«Джаз тела» (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад, в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом — в кистях. Следующие движения — бедрами, затем коленями, далее — ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

Походка и настроение (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемте, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

«Танец огня» (для детей 5 лет)

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

«Зеркальный танец» (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

«Танец морских волн» (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на «первый и второй». Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки — вторые. Море может быть спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: поочередно поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

Этюд «Насос и надувная кукла» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой — «накачивающий» куклу воздухом с помощью насоса — ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет — она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с». Она опять «опадает». Дети в паре меняются ролями.

«Лес» (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Покажите, как ваше растение реагирует на:

- тихий, нежный ветерок;
- сильный, холодный ветер;
- ураган;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- сильную жару;
- ласковое солнце;
- ночь;
- град;
- заморозки».

Этюд «Согласованные действия» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

- пиление дров;
- греблю в лодке;
- перемотку ниток;
- перетягивание каната;
- передачу хрустального стакана;
- парный танец.

«Огонь-лед» (для детей с 4 лет)

По команде ведущего «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой Их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Этюды на расслабление мышц (по М.И. Чистяковой)

«Штанга» (для детей 5—6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

«Каждый спит» (для детей 5—6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он Тьму людей и каждый спит: Тот, как вкопанный, сидит, Тот, не двигаясь, идет, Тот стоит, раскрывши рот. В. А. Жуковский

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в разных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

«Сосулька» (для детей 4 лет)

Ведущий читает стихи:

У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет.

В. Селиверстов

Во время произнесения первой и второй строчек дети держат руки над головой. Во время произнесения третьей и четвертой строчек необходимо уронить расслабленные руки и присесть.

«Шалтай-Болтай» (для детей 4—5 лет)

Ведущий читает стихи:

Шалтай-Болтай Сидел на стене, Шалтай-Болтай Свалился во сне.

С. Маршак

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

«Спящий котенок» (для детей 3—4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этот этюд желательно проводить под музыку Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

«Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь

Народ лесной.

Лишь барсук —

Лентяй изрядный

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Одни ложатся на пол (на мат или коврик) и пытаются как можно глубже расслабиться. Для расслабления желательно использовать музыку Д. Кабалевского «Лентяй».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587528

Владелец Ключникова Наталья Николаевна

Действителен с 10.10.2022 по 10.10.2023