


ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 44»  
Протокол № 2 от 18.09.2023

УТВЕРЖДАЮ.  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 44»  
 О.Н.Орлова  
Приказ № 41 от 20.09.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
хореографического кружка  
«Танцевальная мозаика»**

Направленность: художественная  
Возраст детей: 3-8 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Алямова Ю.А.

## Содержание

<i>Содержание</i>	<i>№ стр.</i>
I. Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Актуальность Программы	3
Цель и задачи Программы	4
Принципы Программы	4
Характеристика возрастных особенностей детей	4
II. Содержательный раздел	11
Условия реализации программы	11
Этапы процесса обучения	11
Учебный план	13
Календарно-тематическое планирование:	15
III. Организационный раздел	18
Структура занятия	18
Методическое обеспечение программы	18
Диагностика	20
Заключение	22
Список использованной литературы	24
Приложения	25
Приложение 1: - Игроритмика - Танцевально-ритмическая гимнастика - Игропластика - Игровой стрейчинг - Пальчиковая гимнастика - Строевые упражнения - Игровой самомассаж - Музыкально-подвижные игры - Креативная гимнастика - Народный танец - Бальный танец - Репетиционно-постановочная работа	25
Приложение 2: Танцевальный словарь	42

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Пояснительная записка**

При разработке данной Программы дополнительного образования учитывались следующие нормативные документы:

- ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- ФЗ № 2300-1 от 07.02.1992 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- ФЗ № 51-ФЗ от 30.11.1994 «Гражданский кодекс в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- «Правила оказания платных образовательных услуг», утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (в действующей редакции от 30.09.2020);
- Регламент порядка работы организаций, расположенных на территории Ивановской области, осуществляющих образовательную деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение 19 к Постановлению Правительства Ивановской области от 08.05.2020 № 209-п (в редакции от 12.11.2020 № 555-п);
- Устав МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 44» и другие нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность дошкольного образовательного учреждения.

### **Актуальность программы**

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Движение и музыка одновременно влияют на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

### **Цель программы:**

Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих основных **задач**:

#### **Образовательные:**

- Расширение знаний детей об окружающей действительности.
- Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.
- Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений.
- Формирование навыков основных танцевальных движений: прямой и боковой галоп, приставной шаг, шаг с притопом, тройной шаг, шаг на внутренней и внешней стороне стопы, пружинка с поворотом, выбрасывание ног в прыжке, подскок через прыжок, присядка, дробный шаг в разных вариантах.
- Развитие динамического слуха, чувства ритма, темпа, координации и свободы движения, ориентировку в пространстве.

#### **Воспитательные:**

- Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных качеств.
- Формирование общей культуры личности ребенка, способностей ориентироваться в современном обществе.
- Формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

#### **Развивающие:**

- Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.
- Развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа танца.
- Развитие музыкального слуха и чувства ритма.

#### **Оздоровительные:**

- Укрепление здоровья детей.

Для достижения цели и задач образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные 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.

Программа рассчитана на 4 года для детей с 3 до 8 лет. Первый год обучения с 3-4 лет (младшая группа), второй год обучения с 4-5 лет (средняя группа), третий год обучения с 5-6 лет (старшая группа) и четвертый год обучения с 6-8 лет (подготовительная к школе группа).

### **Характеристика возрастных особенностей детей**

#### **3-4 года**

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако

возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированное сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно 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 движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

### *Основное содержание*

#### **1. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое — грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

#### **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений:

- *основные:*
  - \* *ходьба* — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
  - \* *бег* — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);
  - \* *прыжковые движения* — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки (4-й год жизни).
- *общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;
- *имитационные движения* — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);
- *плясовые движения* — простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

#### **4. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для

выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

### **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

**Показатели развития.** Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

### **Дети 4-5 лет**

У ребенка этого возраста продолжается дальнейшее физическое развитие, он изменяется внешне, становится более стройным, пропорционально сложенным, в развитии музыкально-ритмических движений у него появляются новые возможности:

- Движения под музыку становятся более легкими и ритмичными;
- Отдельные действия под музыку выполняются более осознанно, ребенок может менять их самостоятельно в связи с изменением контрастных характера, регистра, ритма, темпа, динамики звучания двух-, трехчасового музыкального произведения;
- Он способен выполнить довольно сложные движения, построенные на чередовании рук и ног или на одновременном выполнении движений руками и ногами;
- Танцевальные шаги и движения ребенок легко выполняет с правой ноги (после показа и указаний взрослого), повышается качество исполнения движения;
- Танец может исполнять самостоятельно (при наличии не более трех движений).

## Основные движения 4-5 лет

Основные движения	Согласовать с музыкой
Ходьба высоким шагом Ходьба спокойная  Ходьба на четвереньках (как медведь) Ходьба на носочках Бег легкий  Бег легкий (как птичка) Галоп прямой (как лошадка) Прыжки на двух ногах (как лягушка)  Подскоки (как клоун) Бег высокий (как лошадка) Бег легкий (как бабочка)	<p><b>С характером музыки:</b>                      Энергичным;                      Спокойным;</p> <p><b>Со средствами музыкальной выразительности:</b>  <i>Темпом-</i>                      Медленным,                      Умеренно медленным,                      Быстрым;  <i>Регистрами -</i>                      Высоким,                      Средним,                      Низким;  <i>Динамикой звучания-</i>                      Громким звучанием,                      Умеренно громким звучанием,                      Тихим звучанием.</p>

### Танцевальные шаги и движения 4-5 лет:

#### Русский народный танец:

*Танцевальные шаги –*

- русский простой хороводный шаг;
- дробный шаг (топочущий);
- русский переменный шаг с пятки на носок;

*Танцевальные движения –*

- тройные дроби;
- «ковырялочка» без подскока и фиксирования рук (девочки);
- присядка (мальчики);
- хлопки с разведением рук в стороны.

#### Детский балльный танец:

*Танцевальные шаги -* легкий бег на носочках;

*Танцевальные движения -*

- выставление на носочек правой, затем левой ноги;
- легкие повороты вправо, влево (на легком приседании);
- два скользящих хлопка руками, затем три притопа правой – левой ногой.

#### Современный детский танец:

*Танцевальные движения –*

- повороты корпуса вправо, влево с согнутыми в локтях руками;
- выставление правой ноги (на всю ступню) в сторону и приставление к ней левой, затем то же движение влево с левой ноги (то же самое вперед и назад);
- разнообразные ритмические прыжки;
- разнообразные хлопки.

## Дети 5-6 лет

На шестом году жизни продолжается физическое, психическое, а также музыкальное развитие ребенка. У него формируется осанка, движения становятся более свободными и выразительными, а в сюжетных играх, танцах – более осмысленными и управляемыми, более слаженными и уверенными. С окончанием движений, выполненных под одну часть музыки, дети осознанно могут переходить к выполнению другого движения под следующую часть.

Ребенок может и желает овладевать игровыми навыками и танцевальными движениями, требующими ритмичности и координированности их исполнения. Дети этого возраста имеют достаточный запас игровых и танцевальных умений, для них характерно большое желание участвовать в играх, танцах, упражнениях, этюдах. Они свободно ориентируются в пространстве помещения, в достаточной мере легко выполняют основные движения.

Большинство детей с удовольствием включаются в творческие игровые ситуации, в свободные пляски, любят придумывать свои танцы, главным образом на основе знакомых движений.

### **Основные движения 5-6 лет**

<b>Основные движения</b>	<b>Согласовать с музыкой</b>
Ходьба спортивная, торжественная Бег с высоким подъемом ног  Бег широкий Бег пружинистый Бег высокий Бег стремительный  Подскоки с помощью взмахов рук Ходьба пружинистым шагом Ходьба гусиным шагом  Прыжки сильные с высоким подскоком Прыжки с помощью взмахов рук Прыжки: ноги вместе – руки врозь и наоборот Прыжки со сменой ног: одна вперед – другая назад	<b>С характером музыки:</b> Торжественным; Шуточным; <b>Со средствами музыкальной выразительности:</b> <i>Темпом-</i> Медленным, Умеренно медленным, Быстрым, Очень быстрым; <i>Регистрами-</i> Высоким, Средним, Низким; <i>Динамикой звучания-</i> Громким звучанием, Умеренно громким звучанием, Тихим звучанием, Очень тихим звучанием.

### **Танцевальные шаги и движения 5-6 лет:**

#### **Русский народный танец:**

*Танцевальные шаги –*

- русский переменный шаг с пятки на носок (в парах);
- русский шаг на легком беге с захлестыванием ног назад;
- русский простой шаг;

*Танцевальные движения –*

- тройные дроби (вариант для мальчиков – на шаге, для девочек – на подскоке);
- «ковырялочка» на подскоке, с фиксированием рук;
- присядка (усложненный вариант с подскоком перед приседанием);



- кружение на одном месте;
- движение рук, характерные для русских танцев.

### Детский балльный танец:

*Танцевальные шаги -*

- боковой галоп,
- подскок,
- шаг польки,
- шаг менуэта;

*Танцевальные движения -*

- выставление правой ноги вперед, в сторону и затем три притопа, далее те же движения с левой ноги;
- различные виды хлопков;
- различные движения с атрибутами.

### Современный детский танец:

*Танцевальные шаги –*

- матросский шаг (в основе русский переменный шаг с пятки на носок с притопом),
- ходьба, бег в соответствии с современным ритмом музыки,
- шаги имитирующие движения какого-либо животного, птицы, другого образа;

*Танцевальные движения -*

- имитирующие трудовые действия взрослых, детей, а также повадки зверей, птиц в современных ритмах.

## Дети 6-7 лет

На седьмом году жизни продолжается физическое, психическое развитие ребенка: внимание его становится более сконцентрированным, развивается воображение и мышление, он свободно ориентируется в пространстве. В этом возрасте дети достигают кульминации развития движений, в том числе и под музыку, - они становятся легкими, изящными и пластичными. У дошкольников резко возрастает способность к овладению довольно сложными по координации и темпу исполнения движениями, которые могут исполняться ими ритмично и грациозно.

В движениях под музыку дети легко ориентируются на композицию игры, на форму исполняемого танца, на характер музыки, а также пластично передают не только изобразительные, но и выразительные особенности музыки. Это возможно за счет развития музыкальных способностей, прежде всего чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

На седьмом году жизни у детей уже имеется большой объем музыкальных и двигательных навыков и происходит их дальнейшее закрепление.

Как правило, сформирована потребность в освоении новых движений, овладении играми, плясками. Некоторые дети без напоминания со стороны взрослого стремятся самостоятельно осваивать новые движения, добиваясь качественного их исполнения, так и движений сверстников.

В играх, танцах дети прекрасно владеют чувством партнера, стремятся согласованно двигаться в паре, хороводе.

Ребенок инициативен и активен как в музыкально-игровом, так и в танцевальном творчестве. Дети могут подгруппой придумывать новый танец (в основном из знакомых движений), а также с удовольствием импровизируют в свободных плясках.

## Основные движения 6-7 лет

Основные движения	Согласовать с музыкой
<p>Ходьба спортивная, энергичная Ходьба спокойная, осторожная, на полупальцах</p> <p>Ходьба пружинистым шагом Ходьба бодрым шагом Бег легкий, острый Бег стремительный</p> <p>Ходьба на носочках с поднятыми вверх руками Ходьба гусиным шагом Ходьба на четвереньках</p> <p>Ходьба тихая, осторожная (сужая круг) Ходьба пружинистым шагом, спиной вперед (расширяя круг)</p> <p>Ходьба, бег в различных ритмах</p>	<p style="text-align: center;"><b>С характером музыки:</b> Мужественным; таинственным; <b>Со средствами музыкальной выразительности:</b></p> <p><i>Темпом</i> - Медленным, С замедлением (ускорением) темпа, Быстрым, Очень быстрым; <i>Регистрами</i> - Высоким, Средним, Низким; <i>Динамикой звучания</i> - Ослаблением звука, Усилением звука; <i>Метроритмом</i> – Разнообразными ритмическими рисунками в частях, периодах, фразах.</p>

### Танцевальные шаги и движения 6-7 лет:

#### Русский народный танец:

*Танцевальные шаги –*

- русский переменный шаг;
- простой каблучный шаг;
- русский простой тройной шаг;
- русский тройной дробный шаг (с притопом на сильную долю);
- шаг русской кадрили.

*Танцевальные движения –*

- тройные дроби (в различном варианте и темпе);
- падебаск (для девочек);
- присядка (в различном варианте и темпе);
- кружение на припадание (вариант для девочек, мальчиков).

#### Детский балльный танец:

*Танцевальные шаги -*

- шаги полонеза,
- шаги вальса (упрощенный вариант),
- шаг польки.

*Танцевальные движения -*

• наиболее простые движения вышеуказанных танцев, исполняемые весьма выразительно, легко, грациозно.

#### Современный детский танец:

*Танцевальные шаги –*

- доступные детям по координации из современных ритмических танцев;

*Танцевальные движения -*

- разнообразные движения для рук и ног;

- повороты корпусом, выполняемые под современную ритмическую музыку, позволяющую детям понятную им сюжетную танцевальную композицию.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Условия реализации программы**

Музыкально–ритмические навыки и навыки выразительного движения активно усваиваются на дополнительных занятиях – занятиях танцевального кружка. Местом проведения танцевального кружка является музыкальный зал, в котором имеется фортепиано и магнитофон. Для успешной реализации курса обучения воспитанники должны иметь следующую форму: для девочек: чешки или балетки, футболка с короткими рукавами, юбочка выше колена, носочки; для мальчиков: чешки, носки, футболка с короткими рукавами, шорты.

Занятия проводятся в групповой форме: практические занятия, концерты, творческие отчеты.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения на занятиях хореографией, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития и изучаются движения танца.

Оценка деятельности воспитанников даётся на отчётных мероприятиях в рамках программы работы детского сада, проводимых в течение года.

Занятия проводятся: один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий на первом году обучения – 15 минут, на втором – 20 минут, на третьем – 25 минут, на четвертом - 30 минут.

### **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, а 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, совершенствования 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;
- 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.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Первый год обучения

<i>№ п\п</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория, час</i>	<i>Практика, час</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Вводное занятие, знакомство с танцем	1	—	1
2.	Ориентация в пространстве, строевые упражнения	—	2	2
3.	Образно-игровые упражнения (шаги, бег, прыжки), игроритмика	1	3	4
4.	Музыкально-подвижные игры	—	4	4
5.	Пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж	1	3	4
6.	Игропластика, игровой стрейчинг	1	3	4
7.	Детский (эстрадный танец)	1	4	5
8.	Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа)	—	8	8
	ИТОГО:	5	27	32

### Второй год обучения

<i>№ п\п</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория, час</i>	<i>Практика, час</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Вводное занятие	1	—	1
2.	Ориентация в пространстве, строевые упражнения	—	2	2
3.	Образно-игровые упражнения (шаги, бег, прыжки), игроритмика	1	3	4
4.	Музыкально-подвижные игры	—	4	4
5.	Игропластика, игровой стрейчинг	1	3	4
6.	Детский (эстрадный танец)	1	4	5
7.	Народный танец	1	4	5
8.	Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа). Креативная гимнастика.	—	7	7
	ИТОГО:	5	28	32

### Третий год обучения

<i>№ п\п</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория, час</i>	<i>Практика, час</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Вводное занятие	1	—	1
2.	Ориентация в пространстве, строевые упражнения	—	2	2
3.	Образно-игровые упражнения (шаги, бег, прыжки), игроритмика	1	3	4
4.	Музыкально-подвижные игры	—	4	4
5.	Игропластика, игровой стрейчинг	1	3	4
6.	Детский (эстрадный танец)	1	4	5
7.	Народный танец	1	4	5
8.	Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа). Креативная гимнастика.	—	7	7
	ИТОГО:	5	28	32

### Четвёртый год обучения

<i>№ п\п</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория, час</i>	<i>Практика, час</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Вводное занятие	1	—	1
2.	Ориентация в пространстве, рисунок танца	—	2	2
3.	Танцевальная разминка	1	3	4
4.	Музыкально-подвижные игры	—	4	4
5.	Партер, игровой стрейчинг	1	3	4
6.	Детский (эстрадный танец)	1	3	4
7.	Народный танец	1	3	4
8.	Бальный танец	1	3	4
9.	Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа). Креативная гимнастика.	—	5	5
	ИТОГО:	6	26	32

## Календарно-тематическое планирование

### 1-й год обучения (дети 3-4 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Итоговое мероприятие</i>
октябрь	Ознакомление детей с предметом «Ритмика и хореография». Разучивание поклона, постановка корпуса, позиций рук, ног. Танцевальная игра «Любопытная Варвара». Пальчиковая гимнастика. Разучивание музыкальных развивалочек «Паучки», «Танец червячков», «В автобусе», «У жирафа».	4	-
ноябрь	Представление о видах танцевальных шагов и прыжков. Игровая гимнастика. Развитие умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой. Танцевальная зарисовка «Про осу».	4	-
декабрь	Формирование умения простейших перестроений: становиться в круг, в рассыпную, поворачиваться лицом к зрителю. Танцевальная композиция «Часики», «Следы».	4	Праздник Нового года
январь	Развитие воображения, фантазии, формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях. Разучивание танца «Шалунишки».	4	
февраль	Выполнение разминочного комплекса упражнений. Дыхательная гимнастика. Музыкальные игры (см. Приложение). Игровой самомассаж, релаксация.	4	
март	Изучение упражнений на пластику, гибкость, растяжку; игровой стрейчинг. Движения на различные группы мышц. Изучение танцев «Тучка», «Гномик».	4	Весенний праздник
апрель	Развитие выразительности и самостоятельности исполнения проученных комбинаций. Танцевальная композиция «Мишка косолапый». Знакомство с народным танцем (топающий шаг, положение рук), танец «Уморилась».	4	
май	Повторение материала пройденного в течение года, подготовка к открытому занятию. Проведение итоговой диагностики. Закрепление разученных танцев.	4	Открытое занятие

### 2-й год обучения (дети 4-5 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Итоговое мероприятие</i>
октябрь	Вводное занятие. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. Повтор материала, пройденного в младшей группе. Разучивание поклона, закрепление навыков постановки корпуса, позиций рук, ног. Изучение разновидностей танцевальных шагов, бега, прыжков. Этюд с осенними листочками.	4	Праздник осени

ноябрь	Развитие умения ориентироваться в зале: перестроения из линий в пары, в круг, в шеренгу. Разучивание общеразвивающих танцевальных зарисовок «Вечный двигатель», «Колобок».	4	-
декабрь	Развитие воображения, фантазии, формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях. Разучивание танца «Снеговика».	4	Праздник Нового года
январь	Выполнение разминочного комплекса упражнений. Разучивание общеразвивающих танцевальных зарисовок «Петушок», «Лошадки». Дыхательная гимнастика. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки». Музыкальные игры (см. Приложение). Игровой самомассаж, релаксация.	4	
февраль	Изучение упражнений на пластику, гибкость, растяжку; игровой стрейчинг, разучивание танца «Слоненок». Знакомство с движениями аэробики, включение их в разминку. Изучение танца «Три поросенка».	4	
март	Развитие выразительности и самостоятельности исполнения проученных комбинаций. Изучение танца «Гномик». Элементы классического танца (позиции рук, ног, корпуса), композиция к празднику 8 марта «Колокольчики».	4	Весенний праздник
апрель	Элементы народного танца (ковырялочка, ёлочка, притопы, подготовка к присядке у мальчиков). Упражнения на ориентировку в пространстве: линия, круг. Изучение танца «Росиночка».	4	
май	Повторение материала пройденного в течение года, подготовка к открытому занятию. Проведение итоговой диагностики. Закрепление разученных танцев.	4	Открытое занятие

### 3-й год обучения (дети 5-6 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Итоговое мероприятие</i>
октябрь	Вводное занятие. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. Повтор материала, пройденного в средней группе. Разучивание новых танцевальных элементов. Разучивание танца «В лес по ягоды».	4	Праздник осени
ноябрь	Закрепление навыков ориентировки в пространстве, выполнение усложненных композиционных рисунков и перестроений: змейкой, в двух кругах. Разучивание танца «Гномики».	4	-
декабрь	Развитие воображения, фантазии, формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях. Побуждение к осмысленному запоминанию движений. Разучивание танца «Зимушка-зима».	4	Праздник Нового года
январь	Разминка по кругу, партерная гимнастика. Выполнение простейших акробатических элементов (стойка на руках, перевороты, колесо). Включение проработанных элементов в проученные танцы. Танцевальный номер «Замечательный сосед».	4	



февраль	Изучение движений аэробики, включение их в разминку, упражнения на силу, подкачку. Работа с предметами, положение рук в паре, элементарные поддержки. Танцевальная композиция «Дождик». Танцевальный номер «Сюрприз».	4	
март	Основы классического танца (позиции рук, ног, положение корпуса); разучивание композиции к празднику 8 марта «Подсолнушки».	4	Весенний праздник
апрель	Изучение упражнений на пластику, гибкость, растяжку. Задания на импровизацию: самостоятельно находить выразительные позы и движения в хореографических этюдах в соответствии с характером музыки. Разучивание танца «Ты же выжил солдат», «Синий платочек».	4	
май	Повторение материала пройденного в течение года, подготовка к открытому занятию. Проведение итоговой диагностики. Закрепление разученных танцев.	4	9 мая, Открытое занятие

#### 4-й год обучения (дети 6-8 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Итоговое мероприятие</i>
октябрь	Повтор материала, пройденного в старшей группе. Разминка по кругу, партерная гимнастика. Разучивание новых танцевальных элементов. Разучивание танца «Пирожков и булочек».	4	Праздник осени
ноябрь	Закрепление навыков ориентировки в пространстве, выполнение усложненных композиционных рисунков и перестроений: многоплановый рисунок, ручеек, коробочка. Разучивание танца «Бабки-ёжки».	4	-
декабрь	Развитие воображения, фантазии, формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях. Побуждение к осмысленному запоминанию движений. Разучивание танца «Где-то на белом свете...».	4	Праздник Нового года
январь	Разминка по кругу, партерная гимнастика. Выполнение простейших акробатических элементов (стойка на руках, прыжки с поворотом, колесо). Упражнения на силу, подкачку. Изучение движений аэробики, включение их в разминку, работа с предметами (лента, обруч). Пластический этюд с обручами. Пластический этюд с лентами.	4	
февраль	Изучение упражнений на пластику, гибкость, растяжку; разучивание танцев «Точка, точка, запятая», «Разбойники».	4	
март	Основы классического танца (позиции рук, ног, положение корпуса, пор де бра); разучивание композиции к празднику 8 марта «Колыбельная». Элементы народного танца, изучение танца «Ромашка».	4	Весенний праздник
апрель	Знакомство детей с понятием «бальный танец» - вальс, полька. Основные ходы и шаги. Положение рук в паре. Задания на импровизацию: самостоятельно находить выразительные позы и движения в хореографических этюдах в соответствии с характером музыки. Танцевальный номер «Мы маленькие дети», «Катюша».	4	

май	Повторение материала пройденного в течение года, подготовка к выпускному вечеру. Проведение итоговой диагностики. Закрепление разученных танцев.	4	9 мая, Выпускной утренник
-----	--	---	---------------------------------

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 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 учетом 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 ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

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

#### Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать *игровой принцип*. «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, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – *принцип многократного повторения* изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *хореографические принципы*:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

*Принципы дидактики:*

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности детей;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях

Из всего многообразия средств обучения **классический танец** отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

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 композиций. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы народного танца; танцевальные комбинации; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть – Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Для реализации программы «Танцевальная мозаика» применяются следующие **методы**:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Используются видео-фото материалы хореографических училищ, институтов культуры, записи концертных программ профессиональных коллективов.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Танцевальные этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

### **Диагностика**

(в начале учебного года – в начале октября, в конце учебного периода – в мае).

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики» А. Бурениной, «Танцевальной ритмики для детей» Т.Суворовой, «Пой, пляши, играй от души» выпуск 1 Г. Фёдоровой).

### **Методика выявления уровня развития чувства ритма**

(разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной)

**Цель:** выявление уровня развития чувства ритма.

**Проведение:** наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

**Критерии определения уровня усвоения программы средний дошкольный возраст.**

***Низкий*** - С трудом повторяет танцевальные движения после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить движения также хорошо. Навыков выразительности нет.

***Средний*** - Выполняет танцевальные движения хорошо, владеет навыками эмоционально-выразительного исполнения.

**Высокий** - Имеет творческое воображение, импровизирует, танцевальные движения эмоционально окрашены, имеет навыки актёрской выразительности. Сразу может повторить после показа педагога.

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу 2 раза в год.

№	Ф. И. воспитанника	Уровни усвоения программы
1.		
2.		
3.		

По окончании каждого года обучения планируется итоговое открытое занятие, для работников и воспитанников детского сада, а также родителей.

Старший и подготовительный к школе дошкольный возраст.

**Критерии уровня развития чувства ритма:**

### **1. Движение**

➤ *передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):*

**высокий** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

**средний** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

**низкий** – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

➤ *передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:*

**высокий** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

**средний** – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

**низкий** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

➤ *соответствие ритма движений ритму музыки:*

**высокий** – чёткое выполнение движений;

**средний** – выполнение движений с ошибками;

**низкий** – движение выполняется не ритмично.

➤ *координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):*

**высокий** – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

**средний** – допускает 1-2 ошибки;

**низкий** – не справляется с заданием.

### **2. Воспроизведение ритма**

❖ *воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:*

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни;

**средний** – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

❖ *воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:*

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии;

**средний** – воспроизводит ритм песни с ошибками;

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

❖ *воспроизведение ритма песни шагами:*

**высокий** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

**средний** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

**низкий** – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

❖ *воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):*

**высокий** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

**средний** – допускает 2-3 ошибки;

**низкий** – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

### **3. Творчество**

✓ *сочинение ритмических рисунков:*

**высокий** – ребёнок сам сочиняет оригинальные ритмические рисунки;

**средний** – использует стандартные ритмические рисунки;

**низкий** – не справляется с заданием.

✓ *танцевальное:*

**высокий** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

**средний** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

**низкий** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

## **Заключение**

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и занятия хореографией в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным.

Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу – ребяташек обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на этом этапе. Разумеется, кружок хореографии в детском саду не ставит целью превратить детишек в профессиональных танцоров и балерин – программа предполагает только обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и обучить первичному пониманию сути танца.

Если же ребенок посещает кружок хореографии и не теряет интереса на протяжении нескольких лет, вероятно, это растёт действительно талантливый танцор, и нужно поддерживать и поощрять его развитие.

Как уже говорилось выше, воспитание детей искусством хореографии способствуют творческой реализации потребностей малышей в двигательной активности. Однако кроме банального удовлетворения потребностей в этом также существует немало плюсов:

- развивается чувство ритма, темпа;
- ребенок становится физически сильнее и выносливее; укрепляется костная система и мускулатура;
- неуклюжих детей среди тех, кто занимается танцами, практически не бывает – отрабатывается ловкость и координация движений;
- закаляется сила воли; развивается умение преодолевать трудности;

- возникает умение работать на результат;
- стимулируется развитие памяти (она нужна для воспроизведения последовательности танцевальных движений);
- ребенок обучается внимательному восприятию;
- танец – занятие творческое, поэтому мышление и воображение ребенка также развиваются;
- двигательная активность укрепляет иммунитет, и ребенок растет более здоровым, чем его сверстники;
- развивается первичный художественный вкус;
- формируется красивая осанка; появляются красивые и точные жесты и телодвижения;
- стеснительные дети обретают уверенность в себе.

Современная хореография для детей действительно имеет множество плюсов. К тому же, малышам легко и приятно заниматься бегом, прыжками и подскоками, и ребенок заряжается позитивной энергией. Трудности возникают там, где необходимо задействовать мелкие движения, связанные с пальцами рук – однако и это легко преодолимо. К тому же, такие жесты, освоенные в раннем детском возрасте, способствуют более четкому рисованию и раннему освоению письма.

Кружок танцев для детей позволит организовать для ребенка необходимую двигательную активность. Физическое развитие очень важно для поддержания хорошего здоровья, особенно растущему организму. Уроки танцев для детей помогут ничуть не хуже спорта, но они гораздо увлекательней. Детские танцы сделают мышцы тренированными, тело гибким и пластичным, направят кипящую в ребенке энергию в мирное русло.

Для полного раскрытия потенциала в будущем очень важно внимательное отношение родителей к потребностям ребенка, его склонностям и интересам. Практически все малыши в восторге от музыкальных ритмов и движения в такт. Детская танцевальная студия – прекрасная возможность развить эстетический и музыкальный вкус, чувство ритма и координацию движений.

Танцевальный кружок для детей помогут ребенку стать по-настоящему раскрепощенным, найти свою индивидуальность и научиться выражать эмоции телом. Да и умение слушать и слышать музыку, понимать ее лишним не будет. Детские танцы – отличный способ преодолеть робость и обрести уверенность. Ценным опытом будет и совместная работа в коллективе, развитие навыков самостоятельного освоения материала на танцах для детей. А искусство импровизации, постигнутое на занятиях, еще не раз пригодится в жизни.

Грамотное обучение танцам детей обязательно подразумевает индивидуальный подход к ребенку. Основная задача педагога – заинтересовать и создать мотивацию для занятий. А поскольку все дети разные, то единого механизма для достижения этих целей быть не может. Чтобы привлечь группу, детские танцы должны превратиться в праздник. Про возрастные особенности тоже забывать не стоит. То, что увлечет дошкольников, подросткам может показаться глупым. Но если найти правильный подход, танцы для детей могут стать любимым занятием.

Дошкольники очень живо реагируют на все происходящее, схватывают все на лету. Однако у них еще не настолько развита координация, чтобы освоить сложные движения. Самое главное в этом возрасте – дать возможность полюбить музыку и танцы, поддержать творческое начало, спрятанное в каждом ребенке. Поэтому танцевальный кружок для детей не ставит перед собой цели быстро добиться высоких результатов. Для малышей оптимальным будет познакомиться с основными музыкальными понятиями, научиться владеть своим телом и сохранить раскованность движений.

Танцевальный кружок для детей поможет выйти на следующий уровень мастерства и найти свой неповторимый стиль. Развивается гибкость, сила, выносливость. Усложняются движения, танцы становятся динамичнее. В таком возрасте ребенок уже может освоить движения на равновесие, различные повороты и многое другое.

#### **Список использованной литературы:**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии». «Айрис-пресс», Москва, 2001.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. (Издание 2-е). С.-Петербург, «Ленинградский областной институт развития образования», 2000.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
6. Давыдова М.А. «Музыкальное воспитание в детском саду». «ВАКО» Москва, 2006
7. Ерохина О.В. «Школа танцев», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
8. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988.
9. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1968.
10. Михайлова М.А., Н.В.Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». «Академия развития», Ярославль, 2004.
11. Программа ДОД «Хореографическая студия «Эдельвейс»» / авт. С. М. Сапожникова
12. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
13. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду. «Линка-пресс», Москва, 2006.
14. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.
15. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
16. <http://womanadvice.ru/horeografiya-v-detskom-sadu#ixzz2txOukQZb>



## Игроритмика

### «Зеваки».

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

### «Слушай хлопки».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### «Давайте поздороваемся».

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

### Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по-разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому. 13. 3 раза по одному колену, 1 раз - по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку. Выполнять на

одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали. Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д. Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

### **Хлопки.**

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху движется сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого уха или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

### **Хлопки в парах.**

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

## **Танцевально-ритмическая гимнастика**

### **«Петрушки».**

«Спрячься». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7раз).

«Покажи пятки». (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).

«Ладони на пол». И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).

«Хлопок под коленом». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

«Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

«Лодочка». И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 – и.п. (6 раз).

### «Куклы».

«Согни руку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. 1-согнуть правую руку, посмотреть на нее; 2- и.п.; 3-4-то же с левой рукой (4 раза).

«Повороты». И.п. - тоже, ладони повернуты к телу. 1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой; 2-и.п.; 3-4-то же с поворотом влево. (3 раза).

«Наклоны». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. 1-наклон вперед, руки назад; 2-и.п.; 3-наклон вправо; 4-и.п.; 5-6-то же влево (2 раза).

«Полуприседания» (спина прямая). И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. 1- присесть ладони разогнуть; 2-и.п. (8 раз).

«Кружение» (ноги в коленях не сгибать). И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. 1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; 9-16-то же влево.

«Прыжки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

### «Настоящий друг».

«Потянись» (следить за точным положением рук). И.п. - о.с., кисти рук у плеч. 1 - встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2 - и.п.; 3 - встать на носки, руки вверх; 4 - и.п. (4 раза).

«Повороты головы». И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 - поворот головы направо; 3-4 - и.п. (4 раза); 5-6 - поворот головы налево; 7-8 - и.п. (4 раза).

«Наклоны в стороны» (не прогибаться в поясничном отделе). И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу. 1 - наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз; 2 - и.п. (4 раза), затем с другой руки.

«Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п. - то же, руки за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 2 - то же с левой руки; 3 - выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4 - то же левой рукой (8 раз).

«Согни колено» (опорную ногу не сгибать, следить за осанкой). И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - согнуть правую ногу, притянуть колено к груди; 2 - и.п.; 3-4 - то же левой ногой; 5 - мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней; 6 - и.п.; 7-8 - то же левой ногой (8 раз).

«Коснись пола». И.п. – то же. 1 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 2 - и.п.; 3 - наклон вперед, хлопок за ногами; 4 - и.п. (4 раза).

«Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки). И.п. - о.с., руки внизу. 1 - прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе; 2 - прыжок в о.с.; 3 - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4 - прыжок в о.с. (8 раз). По окончании прыжков перейти на ходьбу.

### Осенние листья (муз. из к/ф «Усатый нянь»).

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

2. Бег на месте с листочками в руках. (1-16)

3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1 - руки с листьями вытянуть вперед, 2 – поднять вверх, 3 - в стороны, 4 - вниз (8 раз).

5. И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон за листочком в правую сторону, 2 - прямо, 3-4 - то же влево. (4 раза)

6. И.п. - ноги вместе, руки внизу. 1 - подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2 - и.п. (8 раз)
7. И.п. – то же. 1 - присесть, спрятаться за листочки, 2 - встать прямо.
8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу. 1 - встать на колени, 2 - и.п. (8 раз).
9. И.п. - ноги вместе, руки внизу. 1 - прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2 - и.п. (4 раза).
10. Прыжки на правой ноге (4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.
11. Ритмичная ходьба.

### **Аэробика для зверят**

1. «Идем в зоопарк». Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.
  2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.
  3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.
  4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки». Прогиб спины.
  5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.
  6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверх в замке.
  7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверх.
  8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.
  9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.
  10. «Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.
  11. «Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.
  12. «Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднимание правой, левой ноги, стоя на четвереньках.
  13. «Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.
  14. «Бег по тропинке вглубь леса». Бег на месте.
  15. «Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.
  16. «На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кусту». Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.
  17. «Побежали его догонять». Бег по кругу.
  18. «Встретили лисичку-сестричку». Ходьба на носках, на пятках. Руки перед собой.
  19. «Лисичка увидела нас, испугалась и убежала». Бег по кругу.
  20. «Высочили зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
  21. «Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.
  22. «Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны.
- Дыхательные упражнения.
23. Релаксация.

### **«Чебурашка»**

Я не кукла, не зверюшка,  
 А забавная игрушка.  
 Очень славная мордашка,  
 Моё имя «Чебурашка».  
 И.П. - стоя, руки опущены.

Вступление: покачивание головой в ритме музыки.

1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках.

Припев:

На слова «Теперь я» - наклон направо - вперёд, ладони вверх,  
«Чебурашка» - выпрямиться, руки вниз,  
«мне каждая» - те же движения налево,  
«дворняжка» - выпрямиться, руки опустить,  
«при встрече» - правую руку вперёд, ладонь вверх,  
«сразу» - левую руку так же вперёд  
«лапу» - наклон вперёд с вытянутыми руками,  
«подаёт» - выпрямиться, руки опустить.  
На повторение музыки движения повторяются.

2 куплет:

И.П. - стоя, руки внизу.

«Мне не везло сначала»

1 - присесть, упор руками

2 - прыжок, ноги выпрямить

3 - лежа на животе, руки под подбородок

4 - болтают ногами, лежа на животе «Теперь я вместе с Геной»

5 - прыжок ноги к рукам, упор присев

6 - встают на ноги

7-8 - руки вперед, изображают пасть «крокодила»

Припев: движения повторяются, как в 1 куплете

3 куплет:

И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки)

Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с музыкой (2 раза вправо и 2 раза влево попеременно).

Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

### **«В каждом маленьком ребенке»**

Запев:

1-8 – ходьба на месте

1-8 - 8 хлопков в ладоши

1-8 - 8 прыжков на месте

1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры»)

7-8 - приседают

1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок»)

1-2 - поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам»)

3-4 – руки на пояс

5-6 - то же влево

7-8 - руки на пояс

1-8 – бег на месте

1-4 - прыжок ноги врозь, руки в стороны

5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Проигрыш:

1-16 – бег по кругу друг за другом

1-8 – ползание на четвереньках

1-8 - собираются в середине круга, стоя на четвереньках

1-8 - ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»). С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

### «Львенок и черепаха»

1-й куплет.

1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.

2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают в и.п., затем слева от себя.

2-й куплет. Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад («крокодил ползет»)

3-й куплет. Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами. Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна нога другую.

### «Весёлый слонёнок»

Дети становятся парами по кругу. Все изображают слонят.

1 фигура - поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены - это слонёнок показывает «уши»).

2 фигура - На «раз» делают широкий шаг правой ногой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны. На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

3 фигура - Слонёнок вытягивает «хобот».

На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз.

На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

4 фигура - поворачиваются вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону. растопыренные пальцы держат на уровне ушей.

5 фигура - идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону.

6 фигура - выполняют полуприседание с поворотом корпуса влево, вправо.

7 фигура - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

### «Тик-так»

Дети стоят в шахматном порядке.

**1 фигура** –

1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны.

2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

**2 фигура** - Часы «заводятся». Выполняют попеременные движения руками, правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

**3 фигура** - Выполняют 4 высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками.

**4 фигура** - Изображают «бой часов». Выпрямленными в локтях руками хлопают над головой.

**5 фигура** - Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Держась руками за носки ног, раскачиваться из стороны в сторону.

## Игропластика

### Морские фигуры

«морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;  
«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;  
«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;  
«морской червяк» - упор стоя согнувшись;  
«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;  
«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;  
«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;  
«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

### Зоопарк

«Верблюд» - стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«Кошечка» - встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет).

«Цапля» - стойка на одной ноге; «носорог» - лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«Летучая мышь» - сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«Слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«Ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«Собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«Змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«Рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«Аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

## Игровой стрейчинг

### Упражнение «Волшебные палочки»

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

### Упражнение «Молодые и старые карандаши».

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

### Упражнение «Коробочка с карандашами»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

### **Упражнение «Кольцо»**

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

### **Упражнение «Лягушка»**

Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

### **Упражнение «Летучая мышь».**

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

### **Упражнение «Носорог».**

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

## **Пальчиковая гимнастика**

### **«Паучок» (Е.Железнова)**

*Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены.*

*Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.*

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

*«Паучок» бегает по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

Дождик с неба вдруг полил,

*Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).*

Паучков на землю смыл.

*Хлопок ладонями по коленям.*

Солнце стало пригревать,

*Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).*

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

*«Паучки» ползут по голове.*

### **«Две мартышки»**

*Две мартышки (показывают 2 пальца, затем ушки мартышки)*

*Слов не тратя (мах правой рукой перед собой)*

*Раз подрались на кровати («кулачки»)*

*Друг за другом (соединяют указательные пальцы)*

*В этой схватке (кулаки)*

*Вышибли ума остатки (палец у виска)*

*Врач пришел (крестик)*

*Уселся в кресло (руки полочкой)*

*И сказал (указательный палец) мартышкам (ушки) «Если (указ. палец )*

*Драться будете (кулаки) мартышки (ушки)*

*Выгоню из этой книжки!» (правую руку резко вперед)*



### «Жук ползёт»

По тропинке жук ползет, *Изображают пальчиками жука.*  
У него усы вразлет.  
Жук большой и деловитый, *Показывают пальцами размеры жука.*  
У него сердитый вид. *Сердятся*  
Тащит веточку ракиты *Пошевелить «усами» - пальчиками.*  
И усами шевелит.  
Угадать совсем не просто, *Удивляются*  
Что с ней сделает потом?  
Может быть, построит мостик *Соединяют указательные пальцы*  
Или даже целый дом?  
Вот ползет он дальше, дальше... *Перебирают пальцами рук по ногам*  
Мы спешим с тропы сойти, *Прячут руки за спину*  
Пожелать ему удачи *Машут правой рукой.*  
И счастливого пути.

### «Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила *(Правая рука помешивает кисель)*  
На горушечке *(Кончики пальцев рук соединяются = «гора»)*  
В черепушечке *(Округленные ладони, смыкаясь, образуют «горшок»)*  
Для Аленушки, для Андрюшечки. *(Ладони рук ложатся на грудь)*  
Летел, летел сокол через бабушкин порог. *(Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)*  
Вот он крыльями забил, *(Руками несколько раз ударяют по бокам)*  
Бабушкин кисель разлил, *(Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)*  
У старушечки *(Повторяют движения)*  
На горушечке в черепушечке.  
Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» *(Руками «утирают слезы»)*  
«Не плачь, бабуля, не рыдай! *(Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)*  
Чтоб ты стала весела, *(Улыбаются)*  
Мы наварим киселя *(«Помешивают кисель»)*  
Во-о-от столько!» *(Руки разводятся широко в стороны)*

### «Купим мы бабушке уточку»

Купим мы бабушке уточку.  
Уточка – та, та, та, та! *(волнообразное движение рукой)*  
Купим мы бабушке индюшонка  
Индюшонок: шалты - балты! *(любое движение руками)*  
Купим мы бабушке коровенку  
Коровенка: муки-муки! *(показ «рожек»)*  
Купим мы бабушке поросенка  
Поросенок: хрюки-хрюки *(показ «пяточка»)*  
Купим мы бабушке телевизор  
Телевизор: время – факты *(ладони рук перед лицом)*  
Дикторша ля-ля-ля-ля! *(показ «язычка»).*

### «Замок» *(Е. Железнова)*

*Руки переплетаются в замочек.*  
На двери такой замок, такой замок, такой замок!  
А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!  
*Крутим кистями рук («показываем замочек»).*  
Мы стучали, вот так стучали!

*Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).*  
Мы качали, мы качали!  
*Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.*  
Мы кружили, вот так кружили!  
*Вращаем кистями.*  
И замочек открыли!  
*Разводим руки в стороны («открыли замок»)*

### **Упражнение «Дерево»**

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

### **Упражнение «Жук»**

*Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.*  
Жук летит, жужжит, жужжит  
И усами шевелит.

### **Упражнение «Зайчик»**

*Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.*  
Ушки длинные у зайки  
Из кустов они торчат.  
Он прыгает и скачет,  
Веселит своих зайчат.

### **Упражнение «Птенчики в гнезде»**

*Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.*  
Птичка крылышками машет  
И летит к себе в гнездо.  
Птенчикам своим расскажет,  
Где взяла она зерно.

### **Упражнение «Филин»**

*Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе.*  
К этому времени у скворца подросли птенцы.  
Вот идут волк и лиса к норке зайца.  
Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать.  
Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

### **Упражнение «Скворцы»**

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

## **Строевые упражнения**

### **Основные построения**

Построение колонну. Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами. Колонны пар, построение из колонны по одному, в колонну пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки. Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять

интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

### ***Построение в шеренгу***

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

### ***Построение цепочкой***

Это колонна детей взявшихся за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

### ***Построение круга***

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.

2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

### ***Свободное размещение на площадке***

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

### ***Построение в двух concentрических кругах***

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.

2. из пар.

3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

### ***Построение группы квадратом***

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора.

***Положение в парах:*** воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

### ***«Расческа»***

Дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

### ***«Ниточка и иголочка»***

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он — «иголочка», дети — «нитка». Куда иголочка идет — туда и нитка

тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

#### **«Найди свое место»**

Все дети стоят в шеренге (колонне). Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

#### **«Круг, колонна, шеренга»**

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

#### **«Собери два, три круга»**

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.

### **Игровой самомассаж**

#### **«Ладони»**

*Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.*

Разотру ладони сильно (*растирание ладоней*)

Каждый пальчик покручу (*захватить каждый пальчик*)

Поздороваясь с ним сильно (*у основания и выкручивающим движением*)

И вытягивать начну (*движением дойти до ногтевой фаланги*).

Затем руки я помою (*«моют» руки*)

Пальчик в пальчик я вложу (*пальцы в «замок»*)

На замочек их закрою и тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (*пальцы расцепить*)

Пусть бегут как зайчики (*перебирать ими*).

#### **«Лепим лицо»**

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

#### **«Упругий живот»**

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

#### **«Быстрые ноги».**

Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

#### **«Красивые руки»**

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

#### **«Умная голова»**

Сидя ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

### **«Лебединая шея»**

Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

### **«Ушки»**

Сидя по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по бороздке, растереть за ушами.

### **«Лепим человечка» (потягивание)**

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

## **Музыкально-подвижные игры**

### **«Жуки и пчелы»**

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з». Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

### **«Цветочки на полянке»**

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок. Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка. Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

### **«Сугробы»**

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

### **«Слушай команду»**

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

### **«Поменяйся» (на различение регистра)**

Описание игры: Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий.

Под музыку первой части (А) дети поскаками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке.

Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу.

Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается.

Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

### **«Передай платочек»**

Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки. Музыка очень плавная, мягкая, лиричная. У одного из детей находится платочек в правой руке. 1 такт ребенок передает платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребенок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают. Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении.

### **«Воробушки и автомобиль»**

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах) птички прячутся в обручи (=гнездышки). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

### **«Рыбки»**

На полу из веревки выкладывается —домик. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети - рыбки двигаются по залу, на вторую часть —заплывают в домик. При повторении игры - домик становится меньше.

### **«Плетень»**

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.). Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька). На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение. Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

### **«Цапля и лягушки»**

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелиться, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

### **«Тихие воротца» (музыка легкая, веселая)**

Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами. Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

### **«Встреча»**

Дети стоят лицом друг к другу. 1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте. 3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу. 5-6 такты: первая шеренга возвращается на место. 7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место. 9-12 такты: на месте прыгают в повороте. Во время поворота можно исполнить хлопки. Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение. Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

## **Креативная гимнастика**

### **«Море волнуется»**

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова «Морская фигура на месте замри!» дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

### **«Создай образ»**

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: Пройти по камушкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;

- В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.
- Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

### **«Я танцую»**

Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

### **«Художественная галерея»**

Дети составляют фрагменты - сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

### **«Магазин игрушек»**

*Дети идут по кругу со словами:*

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,  
Открываем магазин!  
Заходите, заходите,  
Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает: «Куклу». Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!». В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

### **«Ай, да я!»**

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

### **«Волшебная палочка» (автор Кузнецова А.)**

Один ребенок – «волшебник», в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит, в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

### **«Снежная королева» (автор Кузнецова А.)**

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы дети превращаются в ледяные фигуры.

## **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;
  - Ходы:
    - простой, на полупальцах,
    - боковой, приставной,
    - боковой ход «припадание» по VI позиции,
    - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
  - Подготовка к «дробям»:
    - притопы,
    - удары полупальцами,
    - удары каблуком;
  - Хлопки и хлопушки для мальчиков:
    - одинарные по бедру и голенищу.



- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
- присядка с выставлением ноги на пятки.

### **Бальный танец**

#### **Задачи:**

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

#### **Содержание:**

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

#### **«Танцевальная мозаика» (репетиционно-постановочная работа)**

#### **Задачи:**

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

#### **Содержание:**

- Хороводные танцы: «Россия-матушка», «Красный сарафан»
- Сюжетные танцы: «Ходики», «Аквариум», «Лягушки и цапля»
- Детские танцы «Барбарики», Танец гномиков, «Раз, ладошка», «Зажигай!», «Танец с лентами», «Вальс знакомств», «Весенняя фантазия».
- Танцы народов других стран: «Украинская полечка» «Сиртаки», «Русские узоры», «Казачата», «Веселый рок-н-ролл»,
- Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Бабочки», «Стирка», «Моряки».

## Танцевальный словарь

По преданиям древних греков, муза танца звалась Терпсихора. Она имела восемь сестер. Летними вечерами они, взявшись за руки, водили хороводы. На греческих фресках и вазах сестры – музы держатся за руки. Танец был тесно связан с музыкой, пением, словом, игрой. Танец получил свое развитие в Греции как источник развлечения. Его стали использовать в театре. Появились народные танцы, позднее – современные.

Танец – это способ выразить свое настроение и чувства при помощи ритмичных шагов и движений тела. Танец сопровождал все события в жизни человека. Древний человек танцевал, выражая свои эмоции. Танец вызывал приятные чувства. Это придавало танцам магическую силу. Древние племена танцевали, чтобы привлечь волшебную силу. Это были обрядовые танцы: охотничьи, боевые, свадебные и другие.

### Виды танца.

**«Классический»** танец - это основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства, самый трудный танец. Танец, который сочиняет хореограф.

**«Народный»** танец - выражает характер, отличительные черты каждого народа. Танец, который сочиняет сам народ.

**«Бальный»** танец - танец, который танцевали на балах.

**«Современный»** танец – танец, который родился в 20 веке, изменилась музыка, изменился и танец.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

### Позиции ног

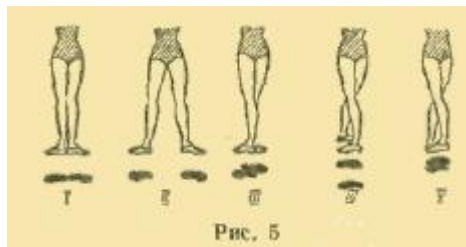


Рис. 5

*I позиция.* Пятки соприкасаются, носки разведены в стороны по направлению линии плеч, ноги стоят на полу всей ступней.

*II позиция.* Носки разведены в стороны по направлению линии плеч, между ступнями должно быть расстояние, равное длине ступни.

*III позиция.* Носки разведены в стороны по направлению линии плеч. Пятка ноги (правой или

левой) приставлена к середине стопы другой ноги.

*IV позиция.* Носки разведены в стороны, ступни одной впереди ступни другой ноги, расстояние между ними равно длине ступни.

*V позиция.* Ступни сомкнуты, пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Носки разведены в стороны.

### Позиции рук

В классическом танце приняты следующие позиции рук: I, II, III и подготовительная.



*Подготовительная позиция.* Руки опущены вниз, локти слегка согнуты, кисти округлены, руки образуют форму овала, расстояние между пальцами 3-4 см.

*I позиция.* Руки в том же положении, что и в подготовительной позиции, но подняты вперед на уровне груди.

*II позиция.* Руки в стороны, локти и кисти округлены, находятся на одной линии, ладони обращены вперед-внутрь.

*III позиция.* Положение рук аналогично подготовительной и I позициям, но руки подняты вверх впереди туловища так, чтобы, не поднимая головы, можно было бы увидеть мизинцы рук.

## ДЕТСКИЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

*Детский бальный танец* – является одним из разновидностей танцевального искусства. Термин «бальный» произошел от слова «балет» (франц. ballet, итал. ballo – танец). На определенном этапе исторического развития появились салонные или бальные танцы. Первоначально бальный танец берет свое начало от бытового, но постепенно между народной формой танца и танцами в великосветских салонах происходил постоянный взаимообмен и в результате смены исторических эпох, внешних условий сформировалось десять видов бальных танцев.

Бальный танец интересен своим многообразием - все десять танцев имеют разное происхождение, разную технику исполнения и характер. Но этим он и сложен. Бальный танец – парный, и подразумевает понятия "леди" (партнерша) и "джентльмен" (партнер).

### Вальс

Медленный вальс один из первых танцев, который изучается уже в младших группах. Музыкальный размер (три четверти) достаточно сложен для малышек, но плавная и красивая музыка создает настроение и позволяет понять характер танцев европейской программы бального танца.

Вальс (от нем. walzen "вертеться, поворачиваться") - бальный танец с плавным вращательным движением пар в такт размера 3/4. Характеризуется лиризмом и романтической настроенностью. Одна из версий происхождения вальса, ставшего символом романтической любви, от скромного австрийского лендлера. Именно для лендлера характерны круговые вращения в паре. В течение некоторого времени вальс из народного лендлера превратился в салонный танец для светского общества. Темп различен - от медленного до очень быстрого. Был очень популярен в XVII-XX вв. Вальс имел множество разновидностей: венский, английский, венгерский, вальс-мазурка, вальс-миньон и др.

Медленный вальс - бальный танец, вальс медленного темпа со множеством различных фигур. Ритм танца очень приятный и легкий, поскольку на каждый счет исполняется одно движение, если не учитывать различных вариаций на базе основного движения. Медленный вальс также может называться английский, поскольку этой стране он обязан своим появлением.

### Танго

Танго (на языке одного из африканских племен tango означает "бубен") - Танец был завезен в Европу из Южной Америки, которая, однако, не является его родиной. По происхождению танго - мавританский танец. Испанские мавры танцевали его еще в XV веке. После того, как завоеватели покинули Пиренейский полуостров, танго переняли цыгане. Затем цыганские племена, переселившиеся в Аргентину, внедрили там его па, которые сразу же были подхвачены местным населением. Популярность танго была настолько велика, что этим словом стали называть некоторые народные танцы (на две четверти) в Аргентине, Бразилии, Мексике и на Кубе. Возвратившись в Европу, танец полностью потерял свой эротический характер: лицо все время остается бесстрастным, и в современной манере исполнения сохранились только колебания корпуса. Танго допускает бесконечные вариации и импровизации. Несколько вышедший из моды в 30-80-е годы, в настоящее время танец снова получил широкое признание.

### **Самба**

Самба (португ. samba "женщина - негритянско-индейская помесь"; возможно, название и танец исторически связаны с ангольским танцем семба). Родина самбы Бразилия. Народная самба - это танец импровизация, где танцоры, подпевая, соревнуются между собой в изобретательности и ловкости движений. В более широком смысле самба - любое народное развлечение, связанное с танцами, пением и музыкой. Возникшая в беднейших кварталах Рио-де-Жанейро, "самба лачуг" посредством карнавалов получила огромную популярность не только в Бразилии, но и во всей Латинской Америке. По всей стране открывались школы самбы, в которых готовили танцоров к выступлениям на карнавалах, и организовывались оркестры. Темпераментные ритмичные движения, пульсирующий ритм, характерные пружинистые покачивание бедер народной самбы легли в основу нового бального танца того же названия. Сочетает элементы африканской, португальской и испано-американской музыкально-танцевальной культур. Позже - видоизмененный бальный парный танец свободной композиции. Современный бальный вариант самбы был стандартизирован в Англии. Музыкальный размер бальной самбы 2/4. Темп быстрый. Ритм остро- или средне-синкопированный.

### **Ча - ча - ча**

Ча-ча-ча (исп. cha-cha-cha, слово, вероятно, звукоподражательного происхождения) - бальный танец во второй половине XX в. Название танца напоминает суховатый звук маракасов, характерный для кубинских мелодий. Маракас - своеобразный музыкальный инструмент, сделанный из высушенной тыквы, в которую насыпаны бусы или мелкие камешки. Танец образовался от румбы и мамбо, вначале назывался "мамбо-ча-ча-ча". Необычный размер музыкального сопровождения, особая манера исполнения, красивые и вместе с тем не очень сложные фигуры - все это способствует популярности танца. Характерны сильные движения бедер и шаги с носка.

## **ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи и места возникновения. Историческими они названы как танцы прошлого времени, а также как танцы, вошедшие в историю.

Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манерах и т. д.

Основные позиции ног в историко-бытовых танцах - I-я и III-я, промежуточные - II-я и IV-я.

В начале XIX в. завоевывают популярность новые живые, легкие и более непринужденные танцы (полонез, вальс, экосез, кадрили, котильон, полька, мазурка), которые становятся общеевропейскими бальными танцами.

Многие танцы, появившиеся в XX в. (краковяк, тустеп, танго, вальс-бостон, фокстрот, чарльстон, блюз, рок-н-ролл, румба, самба, твист, сальса, мамбо и др.), популярны и сегодня.

### **Краковяк**

Польский народный, затем бальный танец, по названию города Кракова. Музыкальный размер 2/4. Живой, горделивый танец. Движения танца просты, но энергичны, что указывает на его народное происхождение. Сначала его танцевали только

мужчины: «рыцарь» и его «оруженосец». Затем стали танцевать в паре с дамой: она - плавно и изящно, он - с резкими притопами. В краковяке основные движения сходны с движениями мазурки - с тремя поочередными выстукиваниями всей ступней в пол; причем первый и третий притоп должен быть сильнее второго.

Наиболее известная сегодня композиция танца построена преподавателем Н.Л. Гавликовским и соединяет характерные элементы польского танца с вальсом. В соответствии с музыкальным размером вальсовая часть (вторая) исполняется не на 3/4, как в обычном вальсе, а на 2/4. Исполняется на танцевальных вечерах и балах.

### **Полонез**

Полонез (фр. polonaise "польская"). Полонез ведет свою историю от польского народного танца "ходзоны". От народа этот танец быстро перешел к бедной шляхте, а затем в замки богатых магнатов. Французские танцмейстеры дали ему название "polonaise" - польский, и уже в начале XVIII века он стал исполняться во всей Европе, оказался желанным гостем на пышных балах, где им обычно открывался вечер. Первоначально бытовое назначение этого танца-шествования состояло в том, чтобы дать возможность хозяйке дома, невестке приветствовать гостей и просить их принять участие в танцах. Этим танцем мог и заканчиваться бал. Белый полонез танцевали под утро. Популярность ему принесли торжественная музыка и основной шаг, относительно легкий по исполнению. Неограниченное количество пар могло выполнять самые различные фигуры и перестроения, двигаясь все время одним и тем же шагом, слегка и плавно приседая на каждую третью четверть такта. К началу XIX века полонез полностью утерять свой первоначальный народный характер. Осталась только гордая осанка, своеобразное положение в паре и ритмичный шаг, который стал, однако, намного мягче и плавней. Сейчас полонез можно часто встретить на сценах музыкальных театров.

### **Мазурка**

Мазурка - (от польск. mazurek - название жителей Мазовии) - стремительный и зажигательный танец.

Истоки мазурки - в народном польском танце мазуру, появившемся еще в XVI в., замечательном по красоте и разнообразию движений. В Европе мазурка становится известной к началу XIX в. (танцмейстеры придали народному танцу салонный характер) и наибольшее распространение получает в России. Нигде (кроме Польши) с таким блеском и мастерством не танцевали мазурку, как в России. Ее изучение требовало гораздо больше времени, терпения и искусства, чем изучение других танцев.

Все в мазурке поддерживает образ блистательного кавалериста: и особая выправка, и пружинистый шаг, и галантность учтивого кавалера. Именно от него зависело успешное исполнение танца. Он выбирает фигуры и меняет темп. Мазурка - танец лихих наездников и их нежных дам. Элементами мужской партии были сильные удары каблуком (пришпоривание коня), резкие взмахи рукой над головой (натягивание поводьев), «хромой шаг» (напоминание о ранениях), а у дам - легкий бег на полупальцах и вообще демонстрация слабости и хрупкости. Дама должна уметь легко лететь по залу, уметь схватывать движения и переходы, предлагаемые кавалером. Во время танца мужчины опускались на одно колено перед дамой, словно желая помочь ей сойти с коня. Кавалеры красовались перед своими дамами, очаровывали и завоевывали их.

Кстати, описывая исполнение мазурки, авторы художественных произведений упоминают шпоры - предмет снаряжения всадника. Появляться же на балу в сапогах со шпорами было не принято (т. к. они могли повредить наряд дамы). Но в шпорах есть нечто поэтическое, и в изображении храбрых военных, позвякивающих шпорами, было много романтики.

Фигуры танца были разнообразны и многочисленны, а свободная импровизация движений делала танец ярким и увлекательным. Мазурка всегда была в центре каждого праздника, ее ждали, к ней готовились.

После того, как мазурка получила постоянную «прописку» в бальных залах, танцмейстеры придумывали все новые и новые фигуры и даже виды мазурки. Появились вальс-мазурка и кадрили-мазурка, ее соединяли с полькой, использовали в котильоне. В па-де-труа мазурка составляет целую часть танца. Одна из фигур мазурки - «Заздравная» - исполнялась с бокалом шампанского в руке. Мазуркой обычно завершалось первое отделение бала.

### **Менуэт**

Менуэт - (от франц. menu - маленький) - старинный народный французский танец. Музыкальный размер 3/4. Появился в XVII в. из народного *бранля*, который состоял из маленьких шагов (*pas menus*). Движения бранля стилизуются, приукрашиваются; размеренные маленькие шаги соединяются с плавными приседаниями и чопорными реверансами. Царствование Людовиков XIV и XV можно назвать настоящей эпохой менуэта. В России исполнялся на ассамблеях Петра I и на дворянских балах при Екатерине II.

Ни один танец XVI–XVII вв. не пользовался такой популярностью, как прославленный менуэт, являющийся общепризнанным образцом салонного танцевального искусства.

«Менуэт - это танец королей и король танцев», - так называли его историки танцевального искусства. Считалось: «кто хорошо танцует менуэт, тот все делает хорошо».

### **Полька**

Полька (от чешск. *půlka* "половина" или, возможно, от польск. *Polka* "женщина польской национальности") - чешский народный танец, который стал известен как бальный в первой половине XIX века. Польку привез из Франции чешский хореограф Йозеф Нэруда, и в Париже полюбился этот веселый и незатейливый танец. Увлечение полькой было настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды знаменитый вальс. Новый танец исполнялся в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебим. Бальная полька культивировалась во Франции, затем распространилась по всей Европе. Этим объясняется, что название движений в этом танце связаны с французской терминологией. Успех польки объясняется ее живым характером, простотой исполнения. Веселый и довольно быстрый танец. Шаги с приставлением, подскоки, повороты. Пары образуют различные красивые и замысловатые рисунки. Музыкальный размер двудольный. Популярность польки так велика, что на ее основе до сих пор создаются композиции в сплаве с танцевальными традициями других народов, ранее не знавших этого танца.

## **НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

Народный танец — фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец — это стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя (общества, группы).

Для русского народного танца характерно два основных типа: энергичный, ритмичный трепак или кадрили и мелодичные, плавные хороводы.

## Формы русского народного танца

### Хоровод

Хоровод - Основой хоровода является совместное исполнение хороводной песни всеми его участниками. Танец, песня и игра в хороводе неразрывно и органично связаны между собой. Хоровод объединяет и собирает большое количество участников. Хоровод - это массовое народное действо, где пляска, или просто ходьба, или игра неразрывно связаны с песней. Хороводы имеют культово-обрядовую, социальную и бытовую темы.

Участники хоровода держатся, как правило, за руки, иногда за платок, шаль, пояс, венок. В некоторых хороводах участники за руки не держатся, а движутся друг за другом или рядом, сохраняя строгий интервал, иногда идут парами.

Хоровод распространен по всей России, и каждая область вносит что-то новое, создавая разнообразие в стиле, композиции, характере и манере исполнения. Хороводы исполняют в медленном, среднем и быстрых темпах.

Большое значение при постановке хороводов отводится фигурам. Фигуры могут образовываться одними девушками, или парнями, или парнями и девушками вместе, которые могут быть разнообразно выстроены.

### Основные фигуры хороводов

#### «Круг»

Танцующие становятся лицом в круг, взявшись за руки и образуя замкнутый круг. Движение по кругу в хороводе идет «посолонь» – по солнцу. Сделав легкий полуоборот корпуса по ходу движения, танцоры идут простым или попеременным шагом.

#### «Два круга»

Круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Каждый круг может двигаться как по направлению движения часовой стрелки, так и против ее движения. Повороты кругов происходят одновременно в одну или в разные стороны.

#### «Круг в круге»

Один круг большой, а внутри него круг поменьше. Внешний круг движется по солнцу, а внутренний как по солнцу, так и в противоположную сторону.

#### «Корзиночка»

Эта фигура образуется из двух кругов – круг в круге. Внешний круг состоит из мальчиков, внутренний из девочек. В кругах должно стоять одинаковое количество участников. Стоя лицом в круг, танцоры берутся за руки, образуя каждый свой круг. Сделав шаг к кругу девочек, мальчики поднимают соединенные руки через головы девочек и опускают их на руки девочек. Образуется единый перпендикулярный круг. «Корзиночка» может двигаться различными шагами: или «гармошкой», или «припаданием» в любую сторону. Руки исполнителей могут находиться не только внутри круга, но и снаружи, за спинами всех участников. Такое перестроение можно сделать из уже образовавшейся «корзиночки». Мальчики поднимают соединенные руки вверх и опускают их за спину девочкам, затем девочки поднимают руки вверх и опускают их за спину мальчикам.

#### «Восьмерка»

Эта фигура образуется из 2-х стоящих рядом «кругов», которые движутся в разные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение создает рисунок, похожий на цифру «8».

#### «Улитка»

Образуется, или как говорят, «навивается» или «завивается» из круга. Ведущий хоровода разрывает круг, и, продолжая движение по спирали в том же направлении, но уже внутри круга, делает как бы новый круг, но меньший по диаметру, затем второй, третий и т.д. Все идущие в хороводе точно повторяют его движения. «Развивать капусту»

должен участник, стоящий последним. Вся хороводная цепь начинает движение в обратном направлении, повторяя тот же рисунок, что и при завивании.

#### «Змейка»

Начинается из линии, но может начаться и из круга, когда ведущий, разрывая хоровод, начинает двигаться внутри круга, делая повороты то вправо, то влево, подражая изгибам змеи. Все исполнители, не разрывая рук, двигаются за ведущим.

#### «Колонна»

Это построение рядами. Каждый ряд может состоять из нескольких человек, но не менее двух. Несколько рядов, находясь на небольшом расстоянии, образуют фигуру, стоя в затылок один другому.

#### «Улица»

Два ряда, две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии лицом друг к другу, образуют эту фигуру. Эти линии сходятся либо одновременно, либо одна может стоять на месте, а другая двигаться к ней.

#### «Ворота»

Появляются из фигуры «улица». Одновременно начинают двигаться навстречу друг другу участники обеих линий, затем первые берутся за руки, под которыми проходят остальные.

#### «Гребень»

Две линии исполнителей двигаются навстречу друг другу простым или переменным шагом. Обе линии встречаются и, продолжая движение, проходя сквозь линии правым или левым плечом. Линии меняются местами.

### **Пляска**

В древности пляски носили обрядовый, культовый характер, но со временем приобрели бытовую. Пляска - это наиболее распространенный и любимый жанр русского народного танца. Пляска родилась в хороводе и вышла из нее, разорвав хороводную цепь, усложнив техническую основу, создав свои формы и рисунки, заменив хороводную песню плясовой и различным музыкальным сопровождением. Пляской можно выразить различные состояния человека.

Пляска состоит из ряда отдельных движений - элементов, которые отличаются характерной манерой исполнения, имеют русский национальный колорит. Каждые движения в пляске наполнены смыслом. Разнообразные движения, число которых во много раз увеличивается за счет импровизации исполнителей, - характерная особенность русской пляски. У исполнителя русской пляски очень выразительны руки, голова, плечи, лицо, кисти рук и т.д. Пляска дает возможность раскрыть личные, индивидуальные черты характера. В пляске могут участвовать парни и девушки, мужчины и женщины, подростки и пожилые люди. Для мужской пляски характерны широта, размах, удаль, сила, внимание и уважение к партнерше. Для женской пляски характерны величавость, плавность, благородство и задушевность, однако часто она исполняется живо, с задором.

Пляска отличается от хоровода более богатой и сложной лексикой танцевальных движений. Отличает пляску от хоровода и музыкальное сопровождение. Пляски идут не только под песни, а под аккомпанемент различных музыкальных инструментов. Песни, под которые исполняется пляски, в основном быстрые, мелодии их ярко расцвечены акцентами и резко выраженной активной ритмикой. Такие песни называют плясовыми.

### **Основные элементы русского народного танца**

#### *Позиции ног*

В народном танце используется 5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V.

#### *Позиции и положения рук*

7 позиций - I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.



IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

#### ***Подготовительное и 2 основных положения.***

*Подготовительное положение* - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

*Первое положение* - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

*Второе положение* - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

#### ***Положения рук в групповых танцах***

В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочки, образуя разнообразные рисунки - построения. Руки при построении таких фигур могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д. Фигуры могут образовываться одними девушками или юношами или юношами и девушками вместе.

Круг - В этой фигуре число участвующих не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Юноши и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят под небольшим углом от корпуса вниз или на верх. Движения по кругу, как правило, идут по часовой стрелке. Сделав мягкий по луборот корпусом по ходу движения, юноши и девушки идут простым шагом или переменным, а также переменным шагом с притопом.

«Звездочка» - Юноши и девушки, стоя в затылок друг другу по кругу, соединяют в центре образовавшегося круга правые или левые руки. Противоположные руки находятся в третьем или первом положении. Эта фигура может быть построена как из четного, так и из нечетного числа участвующих, однако не менее трех и не более восьми человек. В этом построении можно двигаться по кругу простым или переменным шагом, а также шагом с переступанием.

«Карусель» - Основой этой фигуры является «звездочка». Юноши образуют правыми руками «звездочку», а левыми держат правые руки девушек. В построении этой фигуры может участвовать не менее трех, но не более восьми пар.

«Корзиночка» - Она образуется из двух кругов - круг в круге. Стоя лицом к центру, юноши и девушки берутся за руки, образуя каждые свой круг. Внешний состоит из юношей, а внутренний из девушек. «Корзиночка» движется «гармошкой» или «припаданием». Головы исполнителей повернуты по ходу движения, к своему партнеру или к центру круга.

«Цепочка» - Участвующие стоят в одну линию, касаясь локтями друг друга. Руки согнуты в локтях и подняты перед собой на уровне груди. Правая рука, описав полукруг сверху вниз, опускается локтем на левую руку стоящего справа партнера и, продолжая движение, проходить под его левой рукой. «Цепочка» может двигаться и вправо и влево «гармошкой» или «припаданием». Головы повернуты по ходу движения или сохраняют прямое положение.

#### ***Шаги***

Простой - Движение занимает 1/2 такта. Исходная позиция ног - I свободная.

*С продвижением вперед.* На каждую четверть, начиная с правой ноги делается по одному шагу. Юноши ставят ногу на всю стопу; шаги широкие. Девушки в начале ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу.

*С продвижением назад.* Первая четверть - правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть - тот же шаг с левой ноги.

Переменный - Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.

*С продвижением вперед.* Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.

*С продвижением назад.*

Переменный с притопом - Движение занимает один такт.

*С продвижением вперед.*

Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед.

Вторая четверть первая восьмая - одновременно с шагом правой ногой вперед левая слегка поднимается над полом, вторая восьмая - левая нога с одновременным ударом в пол опускается на всю стопу.

Девушки выполняют притоп легко, каблучком. Юноши - сильно, всей стопой.

*С продвижением назад.*

Выполняется также, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется также, как и в шаге с продвижением вперед.

Переменный с каблука - Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

*Затакт* - небольшое полуприседание на обеих ногах. Руки поднимаются в стороны между подготовительным и третьим положением.

*Первая четверть.*

Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди; кисть сжата в кулак, Правая рука заводится за спину. Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его. Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим продвижением вперед; в момент притопа колено слегка сгибается. Вторая восьмая - пауза.

С переступанием - Движение занимает один такт. И.П.- I прямая.

Первая четверть первая восьмая - небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу.

Вторая восьмая - левая нога сгибаясь в колене, делая шаг, опускается в первую прямую позицию на всю стопу, чуть впереди правой в полуприседании. Одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается над полом.

Вторая четверть - первая восьмая - правая нога подводится к левой и мягко опускается на пол на всю стопу в первую прямую позицию.

Вторая восьмая - пауза.

### ***Дроби***

Дроби состоят из удара всей стопой - притопа и ударов полупальцами подушечкой стопы и каблука. Удары могут быть одинарные и двойные. На основе этих ударов создаются различные ритмические композиции - дроби. Все удары и выстукивания в дробях должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими.

Дробная дорожка - Движение может выполняться на месте и с продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - небольшой перескок вперед на всю стопу левой ноги. Правая сгибается в колене, и с «сокращенной» стопой слегка отделяется от пола в прямом положении. Вторая восьмая - удар каблучком правой ноги в пол по I прямой позиции. Вторая четверть - движение повторяется.

Дробь с подскоком - Движение занимает 1/2 такта. Затакт - одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая сгибается в колене и слегка отделяется от

пола. Первая четверть - первая восьмая - одновременно с ударом своей стопой в пол левая нога опускается по I прямой позиции, а правая делает резкий удар каблуком у каблука левой, а затем стопой по первой прямой позиции. Одновременно со вторым ударом правая нога ставится на всю стопу, а левая отделяется от пола. Вторая восьмая - небольшой подскок на правой ноге. Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», «дробь хромого» (трех четвертная), тройные поочередные выстукивания.

### **Основные движения русского народного танца**

#### «Гармошка»

Движение занимает один такт. И.П. - I свободная.

«И» - каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

#### «Ковырялочка»

Движение занимает один такт. И.П. - I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 о .

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

#### «Веровочка»

Движение бывает пяти видов: простая, с двойным ударом, простая с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с двойным ударом с переступанием на всю стопу или ребро каблука или с двойным ударом с переборами.

*Простая* - «И» - с небольшого приседания с проскальзыванием левой ноги вперед правая, сгибаясь в колене поднимается с боку левой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад. «1» - правая нога опускается позади левой с лево от каблука в перекрещенное положение. «И 2» - движение повторяется.

#### «Маятник»

Виды: с подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе.

#### «Моталочка»

И.П. - I прямое. Движение занимает один такт. «1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад. «И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45 о. «2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.

#### «Молоточки»

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука

левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

#### «Хлопушки»

«Хлопушки» характерны для мужской пляски. Виды:

- одинарные хлопки и удары - фиксирующие, одинарные хлопки и удары - скользящие,
- двойные хлопки и удары, строенные хлопки и удары.

Из одинарных, двойных и тройных хлопков составляют хлопучечные комбинации.

#### «Полуприсядка»

1. С открыванием на ребро каблука,
2. С открыванием ноги на воздух,
3. Разножка - в стороны, на ребро каблука,

Разножка - вперед - назад. Движение занимает один такт. И.П. - I прямое.

«И» - небольшой подскок на обеих ногах.

«1» - резкое и глубокое полное приседание.

«И» - пауза.

«2» - одновременно с резким подъемом из глубокого приседания обе ноги, вытягиваясь в колене, разводятся: левая вперед на ребро каблука, а правая - назад на полупальцы.

«И» - пауза.

### **Кадриль**

Кадриль – парный танец, некогда салонный, со временем распространившийся в народе, видоизмененный в движениях и манере исполнения, но сохранивший композиционные особенности исторического танца.

В качестве народного танца кадриль имеет много разновидностей: русская и украинская, белорусская и литовская, и даже американская (squaredance, что значит, «квадратный танец»). Каждый из вариантов отличается самобытностью и разнообразием.

Пары танцующих располагались по четырехугольнику напротив друг друга и поочередно исполняли свои партии. Кадриль состояла из пяти фигур, каждая из которых завершалась общим движением, объединяющим всех танцоров.

Вначале фигуры были достаточно сложные и назывались LePantallon (Штаны – по названию известной песни), L'été (Лето), LaPoule (Курица – тоже в связи с песней), LaPastourelle (Пастораль) и Finale (Финал) с включением в него танцмейстером Треницем фигуры, названной его именем LaTrénis. Несмотря на трудность освоения фигур, движения должны были быть идеально отработаны и доведены до совершенства салонными танцорами. Со временем кадриль сильно изменилась, названия фигур были заменены на цифры, одни движения исчезли, другие были упрощены.

Музыкальный размер кадрили – 2/4, иногда 6/8. Исполняется четным количеством пар. В кадрили может быть от 5 до 12 фигур и характерная композиция. Однако, описывая данный танец, следует четко понимать, о каком именно виде кадрили идет речь.

### **Виды кадрили и их особенности**

Видов кадрили как народного танца существует много: русская, белорусская, украинская, литовская, эстонская, латышская, и т.д. Внутри вида может существовать еще множество местных вариантов, так, например, русская кадриль может называться московской, волжской, уральской или, как в северных областях России, четверой, шестерой, восьмерой.

#### Русская кадриль

Русская кадриль имеет многообразные формы и принципы построения, а также достаточно сложные по композиции и технике исполнения фигуры.

По **форме** построения можно выделить три группы кадрилией:

1. Квадратные или угловые, где пары стоят по сторонам квадрата (их обычно четыре) и движение осуществляется крест-накрест или по диагонали.

2. Линейные или двухрядные, в которых может участвовать до 16 пар и даже больше. Для композиции линейной кадрили характерно движение двух линий танцоров навстречу друг другу.

3. Круговые – в них танцуют 4, 6 или 8 пар. Движение осуществляется по кругу, иногда к центру круга и назад в большой круг.

Фигуры в русской кадрили могут иметь названия, связанные с характером исполняемого движения или рисунком танца: проходочка, знакомство, крутея, звездочка, воротца и др. Между фигурами существуют паузы. Фигуры объявляются ведущим или дается знак для их исполнения – платком или притопом.

#### Украинская кадрили

Украинская кадрили складывается из множества фигур, доходящих до двенадцати, отличается в большей степени музыкальными композициями, под которые исполняется. Чаще всего это песенные мелодии («Баламуте», «Ой, не ходи, Грицу» и др.).

#### Белорусская кадрили

Для белорусской кадрили характерна простота движений и разнообразие построений, фигур может быть от 4 до 12. В отличие от других видов белорусская кадрили может включать солирование танцоров отдельно или попарно. Существуют кадрили, построенные на слиянии национальных танцев с формой кадрили: «Бычок», «Чижик», «Врубель» и др.

### **Современные танцы**

Современный танец – понятие весьма относительное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому, каждый танец можно назвать современным, но – современным для своего времени. В нынешнем понятии это синоним выражения – «популярный танец».

Современные танцы для детей позволят развить пластику, гибкость, скорость движений, выносливость и поразить всех своей физической формой. Их подготовки будет достаточно для участия в конкурсах и танцевальных «батлах». Дети учатся выражать свои эмоции в танце и будут двигаться так красиво, как никогда раньше!

По всему миру педиатры обеспокоены сегодняшним положением дел – малоподвижные дети подвержены массе неприятных хронических заболеваний, вызванных образом жизни. Но у этой проблемы есть прекрасное решение – современные детские танцы.

Особый интерес представляет собой хип-хоп для детей. Хип-хоп – это культура, пришедшая к нам с нью-йоркских улиц. Среди других он выделяется благодаря энергичному спортивному стилю, яркости и оригинальности. Для подростков детская школа танцев – это возможность не только полюбить и освоить смелый и одновременно пластичный танец, но и получить живое общение в формате хип-хоп культуры.