



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 06.06.25 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор АНО

введена в действие приказом № 138 от

О.Б. Корабельникова
иे приказом № 138 от 24.06.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Волшебный мир танца»
Возраст обучающихся: 4-5 лет**

Автор – составитель:
Н.В. Держак, С.А. Котова, А.Р. Ширшикова

Тольятти, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы:

- учебный план

- содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

2.4. Методические материалы

3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

В соответствии с положениями Закона «Об образовании», дополнительная общеобразовательная программа «Волшебный мир танца» имеет художественно-эстетическую направленность и нацелена на привлечение детей к заманчивым и привлекательным занятиям под веселую музыку, на которых они обучаются базовым движениям, развиваются пластику, грацию, координацию движений.

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 можно двигаться. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация и координация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Танец оказывает и оздоровляющее действие на растущий организм. Занятие танцем благотворно влияет на работу сердца, органов дыхания, кровообращения, укрепляет мышцы, улучшает осанку.

Занятия хореографией таят в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, они сочетают в себе эмоциональную сторону искусства, приносят радость, как исполнителям, так и зрителям. Хореография раскрывает и растит духовные силы, воспитывает у детей художественный вкус и любовь к прекрасному, умения передавать характер, стиль и манеру исполнения танцевальных произведений, развивает выразительность образов.

Одна из основных задач педагога – выявление и развитие творческой индивидуальности каждого ребенка. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть наклонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе. Конечно же, хореографии в детском саду не ставит целью превратить детишек в профессиональных танцоров и балерин – программа предполагает обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и первичное понимание сути танца. В перспективе обучения дошкольников по дополнительной общеразвивающей программе «Волшебный мир танца» предполагается активное привлечение их к участию в конкурсах и мероприятиях различного уровня.

Новизна программы заключается в:

- разработке системы игр и упражнений по обучению детей среднего дошкольного возраста элементам хореографии;
- разработке перспективного плана обучения детей среднего дошкольного возраста элементам хореографии;
- разработке инструментария оценки достижений личности (профиль уровня сформированности у детей среднего дошкольного возраста основных элементов хореографии).

Педагогическая целесообразность программы в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

1.2. Цель и задачи программы

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Задачи | Специфика учебной деятельности |
|---------------------------|--|--|---|
| Стартовый | Приобщение детей к танцевальному творчеству посредством систематических занятий хореографией | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Формирование умения выполнять движения партерного экзерсиса, плавно и без рывков; правильно выполнять повороты приседания, наклоны, повороты и др. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Пробуждение и формирование интереса детей к танцу и хореографии. Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> формирование общей культуры обучающихся | Задания на создание у детей потребности в танцевальной деятельности, музыкально-ритмической координации, стремления создавать творческий образ и воплощать собственные замыслы |
| Базовый | Приобщение детей к танцевальному творчеству посредством овладения практическими навыками хореографической деятельности | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Формирование умений элементарных построений и перестроений в танцевальном зале: линия; колонка; круг; движения по линии танца и против линии танца. Овладение детьми основными позициями и положениями рук, ног, головы и корпуса, поз и различных port de bras, комплексом упражнений на середине зала. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Пробуждение и формирование интереса детей к танцу и хореографии. Развитие умения у дошкольников запоминать последовательность танцевальных движений в несложных композициях. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми. | Задания на развитие чувства ритма, навыков выразительного движения, двигательной памяти, артистизма, творческого воображения Коллективная танцевальная деятельность. Подготовка к участию в творческих конкурсах на уровне детского сада и города |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| Углубленный | Приобщение детей к систематическому занятию хореографией посредством овладения техническими и практическими навыками танцевальной деятельности | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладение дошкольниками элементами народно-сценического, классического, историко-бытового и бального танцев. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие эмоционально-образного восприятия, способности выражать эмоции в движениях, чувство ритма. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание мотивации успеха и достижений на основе танцевального творчества. Формирование умения оценивать результат своей деятельности. • Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе | <p>Задания на ориентировку в пространстве. овладение основными движениями рук, ног, корпуса в классическом, историко- бытовом и бальном танцах. Создание этюдов и сюжетных танцев.</p> <p>Коллективная и индивидуальная танцевальная деятельность.</p> <p>Подготовка к участию в конкурсах на разных уровнях</p> |
|-------------|--|--|--|

Освоение Программы детьми с ограниченными возможностями здоровья

Программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (стартовый и базовый уровни) при условии адаптации её содержания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся с определенными видами нарушений специалистами в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую курсовую подготовку.

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья при условии построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при определении задач педагог опирается на стартовый уровень освоения программы и знания об особенностях организации образовательной деятельности с детьми с разной нозологией (возможными нарушениями):

- Дефекты слуха: дети глухие или слабослышащие. Данный вид ОВЗ имеет сенсорный характер, ребенок не может познавать мир и воспринимать информацию посредством слушания. Отсутствие общения с другими людьми в детстве приводит к невозможности воспроизведения речи. Эти дети, как правило, являются глухонемыми.

- Нарушение зрения: в этой группе слепые или слабовидящие дети. У детей с нарушением зрения восприятие происходит на суженной сенсорной основе. Вследствие этого снижается качественный уровень представлений об окружающем мире, возникают трудности социальной адаптации. Наряду со зрительным восприятием необходимо развивать и все остальные виды чувствительности (осознание, слух, вкус и обоняние). Другой, не менее важной, проблемой у детей с нарушениями зрения являются трудности в ориентировке в пространстве.

- Тяжелые дефекты речи: дети испытывают значительные трудности в произношении звуков, образовании слов и формулировании предложений, это дети немые от рождения либо с невнятной, непонятной окружающим речью. Не развитая разговорная функция затрудняет

их коммуникацию с окружающими и интеграцию в общество, ограничивает познавательные возможности. Ребенок часто элементарно не в состоянии задать интересующий его вопрос.

• Нарушения опорно-двигательных функций: у детей наблюдается задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства у этих детей сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением центральной нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Часто заметны речевые нарушения, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения.

• Задержка психического развития: в этой группе дети, у которых наблюдается состояние задержанного или неполного умственного развития, которое характеризуется прежде всего снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). Умственная отсталость может возникнуть на фоне другого психического или физического заболевания.

• Дефекты эмоционально-волевой сферы (аутические расстройства): дети не могут общаться с другими людьми, у них частично или полностью парализована коммуникативная функция, социальные навыки не прививаются. Нарушения эмоционально-волевой сферы являются существенным фактором, препятствующим целостному развитию ребенка. Это могут быть нарушения социального взаимодействия, дезадаптация в коллективе, задержка речи, снижение когнитивных навыков, психологическая неготовность к обучению.

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут иметь сочетанные диагнозы, то есть заболевания из разных видов приведенной классификации. К примеру, ребенок с ТНР одновременно является слабовидящим.

Педагогом учитываются также психологические особенности детей с ОВЗ, которые зависят от вида заболевания и его личных психических характеристик. Так для них характерны следующие черты:

- Низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании.
- Рассеянное внимание, отсутствие способности к концентрации. Это происходит из-за низкой интеллектуальной активности.
- Недостаточность навыков самоконтроля, отсутствие интереса к обучению.
- Ограниченный объем памяти. Запоминание чаще кратковременное и поверхностное.
- Минимальная мотивация к познавательной деятельности.
- Низкая игровая активность. Перечень игр скучный, сюжеты однотипные и банальные.
- Очень низкая работоспособность ввиду общей ослабленности организма. Ребенок с ОВЗ быстро устает и нуждается в отдыхе.

Повышенная утомляемость.

- Отсутствие «смысла», низкая скорость обработки поступающей информации.
- Инфантилизм, т.е. отставание в развитии от своих сверстников, несоответствие характеристик эмоционально-волевой сферы действительному возрасту.
- Неразвитость крупной и мелкой моторики.

- Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают повышенной тревожностью и раздражительностью. Они впечатлительны, реагируют на малейшие изменения тона голоса, обидчивы, плаксивы и беспокойны. В ряде случаев наблюдаются сильная возбудимость, агрессивное поведение.

При планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, определяется зона ближайшего развития ребенка, педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом освоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме.

1.3. Содержание программы:

Учебный план

| № | Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий) | Стартовый уровень Количество часов | | | Базовый уровень Количество часов | | | Углубленный уровень Количество часов | | |
|----|--|---------------------------------------|--------|----------|-------------------------------------|--------|----------|---|--------|----------|
| | | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1. | «Музыка, здравствуй!» | 8 | | 8 | 8 | 1 | 7 | 8 | 2 | 6 |
| 2. | «Путешествие в мир танца» | 19 | | 19 | 19 | 2 | 17 | 19 | 4 | 15 |
| 3. | «Танцуй с нами!» | 19 | | 19 | 19 | 4 | 15 | 19 | 8 | 11 |
| | ИТОГО | 46 | | 46 | 46 | 7 | 39 | 46 | 14 | 32 |

Содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

| № | Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий) | Стартовый уровень Количество часов | | | Базовый уровень Количество часов | | | Углубленный уровень Количество часов | | | Формы контроля |
|---|--|---------------------------------------|--------|----------|-------------------------------------|--------|----------|---|--------|----------|----------------|
| | | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | |
| | «Музыка, здравствуй!» | 8 | | 8 | 8 | 1 | 7 | 8 | 2 | 6 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|----|-----|-----|----|---|----|--|
| 1. | Музыкально-ритмические занятия «Волшебное знакомство» | 4 | | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | беседа практическая работа наблюдение |
| 2. | Музыкально-ритмические занятия «Осенние подарки» | 4 | | 4 | 5 | | 4 | 6 | | 2 | беседа практическая работа наблюдение |
| | «Путешествие в мир танца» | 19 | | 19 | 19 | 2 | 17 | 19 | 4 | 15 | |
| 3. | Элементы основ классического танца «Её Величество Музыка» | 3 | | 3 | 3 | 0,5 | 2,5 | 3 | 1 | 2 | беседа практическая работа наблюдение |
| 4. | Элементы народно-сценического танца « Играя, танцуем», итоговое занятие. | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 3 | беседа практическая работа наблюдение |
| 5. | Элементы основ классического танца «Снежные дорожки» | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | 1 | 2 | беседа практическая работа наблюдение |
| 6. | Элементы основ историко-бытового и бального танца «Народы Поволжья» | 4 | | 4 | 4 | 0,5 | 3,5 | 4 | 1 | 3 | беседа практическая работа наблюдение |
| 7. | Элементы народно-сценического танца « Мамины улыбки» | 3 | | 3 | 3 | 0,5 | 2,5 | 3 | | 3 | беседа практическая работа наблюдение занятие- |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|----|-----|-----|----|---|----|--|
| | | | | | | | | | | | праздник |
| 8. | Музыкально-ритмические занятия с элементами партерной гимнастики «Встреча птиц » | 3 | | 3 | 3 | 0,5 | 2,5 | 3 | 1 | 2 | беседа практическая работа наблюдение |
| | «Танцуй с нами!» | 19 | | 19 | 19 | 4 | 15 | 19 | 8 | 11 | |
| 9. | Музыкально-ритмические занятия с элементами партерной гимнастики «Встреча птиц » | 4 | | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | беседа практическая работа наблюдение занятие- праздник |
| 10 | Музыкально-ритмические занятия «Весенние лучики», итоговое занятие | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | 1 | 2 | беседа практическая работа наблюдение |
| 11 | Музыкально-ритмические занятия «Здравствуй, лето красное» с элементами партерной гимнастики. Итоговое занятие «Праздник цветов». | 4 | | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | беседа практическая работа наблюдение |
| 12 | Музыкально-ритмические занятия «В гостях у природы» с элементами партерной гимнастики. Итоговое занятие «Лесные друзья». | 4 | | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | беседа практическая работа наблюдение |
| 13 | Музыкально-ритмические занятия «Наши любимые игрушки» с элементами партерной гимнастики. Итоговое | 4 | | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | беседа практическая работа наблюдение |

| | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|----|--|----|----|---|----|----|----|------------------|
| | занятие «Куклы и Мишки ». | | | | | | | | | занятие-праздник |
| | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 46 | | 46 | 46 | 7 | 39 | 46 | 14 | 32 |

1.4. Планируемые результаты

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Планируемые результаты |
|---------------------------|--|--|
| Стартовый | Приобщение детей к танцевальному творчеству посредством систематических занятий хореографией | <p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для разминки; - понятие музыкальной выразительности (изменения темпа, ритма, динамики; - богатство и разнообразие музыкальных образов (мира животных, предметов); - об элементарных построениях и перестроениях. <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть своим телом; - правильно выполнять простейшие танцевальные движения: легкий бег на носочках, притопы, наклоны головы, вращение руками, приседания, наклоны, повороты; - выполнять простейшие хлопки; взмахи платочком и кистью; движение «полочка». <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умением различать характер и настроение в музыке; - элементарными навыками создания творческого образа в танце <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие творческого воображения, чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку; <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воплощать эмоциональный отклик на музыку в танцевально-двигательном творчестве - формирование общей культуры обучающихся |
| Базовый | Приобщение детей к танцевальному творчеству посредством овладения | <p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на ориентировку в пространстве; - последовательность танцевальных движений в несложных композициях; - основные позиции и положения рук, ног, головы и корпуса, поз и различных port de bras; - о танце как виде сценического искусства; - о структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу; |

| | | |
|-------------|--|--|
| | практическими навыками хореографической деятельности | <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве; -двигаться по линии танца и против линии танца; - координировать движения головы, рук, ног, корпуса; - гвыполнять движения releve, demi – plie,sauté, различные виды бега и танцевальных шагов, поклон для мальчиков, реверанс для девочек. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками построений и перестроений в танцевальном зале: линия; колонка; круг; <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие двигательной памяти и артистизма; -чувства ритма, эмоционально- образного восприятия; - развитие творческого воображения (умение придумывать танцевальный образ); <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог; - вести себя в группе во время движения, танцев и игр |
| Углубленный | Приобщение детей к систематическому занятию хореографией посредством овладения техническими практическими навыками танцевальной деятельности | <p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные движения рук, ног, корпуса в классическом, историко- бытовом и бальном танцах; - танцевальные движения программных этюдов и сюжетных танцев; - о классическом танце и балете в целом; - о русском народном танца, о русских традициях и праздниках; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве; -выражать эмоции в движениях; позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками способности выражать эмоции в движениях, успешной социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать результат своей деятельности - развитие произвольности зрительного, слухового, тактильного внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости, распределения, увеличение объема запоминаемого материала); - Воспитание мотивации успеха и достижений на основе танцевального творчества <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в совместной коммуникативной деятельности (в процессе обсуждения творческих образов). |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на один календарный год всего 46 занятий, включая каникулярное время: I год обучения для детей 4-5 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в первой или второй половине дня, продолжительностью 20 минут.

Примерное перспективно-календарное планирование образовательной деятельности по хореографии для детей 4-5 лет

| Дата | Месяц | № занятия, тема | Программное содержание | Методические приемы | Методические материалы и пособия |
|--------|----------|---|---|---|--|
| I нед. | сентябрь | Занятие № 1 музыкально-ритмическое занятие «Волшебное знакомство» | <p>1. Знакомство с детьми, психологический настрой на занятия; установление благожелательного эмоционального контакта.</p> <p>2. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко-умеренно-тихо, громче -тише), регистрами (высокий – средний - низкий).</p> <p>2. Отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения.</p> | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие. <i>Вводная часть:</i> Беседа с детьми о технике безопасности в занимательной форме. <i>Основная часть:</i> 1.Музыкально-ритмическая композиция «Марш» (музыка Г.Свиридова) 2.Спокойная ходьба. 3.Шаг с высоким подъемом ног и поскоки. 4. Упражнение «Пружинка». 5. Высокий тихий шаг. 6. Игра «Рассыпались бусы» <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнение на восстановления дыхания «Воздушный шар».</p> | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», стр.55</p> <p>Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» стр.121</p> |

| | | | | |
|----------|---|--|--|---|
| II нед. | Занятие № 2 музыкально-ритмическое занятие «Волшебное знакомство» | 1. Слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты. 2. Закрепление навыков двигаться в соответствии с характером музыки, самостоятельно начинать и заканчивать движения с началом и с началом и окончанием музыки. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие. Радостные поклоны. <i>Вводная часть:</i> 1. Музыкально-ритмическая композиция «Лошадки» <i>Основная часть:</i> 2. Упражнение с флагами. 3. «Пляска с притопами» 4. «Приглашение» 5. Игра «Осень спросим» <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания «Петушок» | Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», стр.52 |
| III нед. | Занятие № 3 музыкально-ритмическое занятие «Волшебное знакомство» | 1.Навыки выразительного движения: -ходить и бегать ритмично; -скакать с ноги на ногу; -легко, свободно выполнять прямой галоп. 2. Развитие навыков: -пружинящего движения; -делать шаг на всей стопе с продвижением вперед и в кружении; 3.Закрепление: -умения выставлять ногу поочередно на носок и на пятку; -свободно ориентироваться в пространстве. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Разминка по кругу. <i>Основная часть:</i> 1.Упражнения: - «Погремушки» - «Пляска петрушки» 2.Пляски: - «Бусинки» 3.Игра с бубнами. <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия. | Бриске И.Э «Основы детской хореографии» стр.251 |
| IV нед. | Занятие № 4 музыкально-ритмическое занятие | 1.Закрепление навыков: -самостоятельно ориентироваться в характере музыки; | <i>Организационная часть:</i> Приглашение детей в зал, приветствие. <i>Вводная часть:</i> Беседа о танцевальных жанрах. | |

| | | | | | |
|---------|---------|---|--|---|--|
| | | «Волшебное знакомство» | <ul style="list-style-type: none"> - точно начинать движение после вступления; - различать части и фразы произведения, динамические оттенки и передавать их в движении; - передавать хлопками простой ритмический рисунок. | <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Упражнения: - спокойная ходьба - бодрый шаг и бег - бег с ленточками - качание рук</p> <p>2. Пляски: - «Дружные тройки» - «Хлоп-хлоп-хлоп»</p> <p>3. Игра со звоночками.</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>2. Итог занятия.</p> | Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», стр.71 |
| I нед. | октябрь | Занятие №5 музыкально-ритмическое занятие «Осенние подарки» | <ul style="list-style-type: none"> 1. Формирование навыков построения на середине зала: точки зала по методике А.Я. Вагановой. 2. Изучение положение en face. 3. Подготовительное положение рук. 4. Повороты головы на $\frac{1}{2}$. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Игра «Внимание музыка» (работа над правильной осанкой)</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Движения по кругу. (лицом по линии танца, спиной по линии танца)</p> <p>3. Упражнения на середине зала: - Battement tendu - Demi-plies - Rond de jambe par terre</p> <p>4. Игра на определение мелодии.</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>2. Итог занятия.</p> | Бриске И.Э «Основы детской хореографии» стр.123 |
| II нед. | | Занятие № 6 музыкально-ритмическое занятие | <ul style="list-style-type: none"> 1. Построение на середине зала. 2. Знакомство с: - позициями рук I, III. - поворотами головы на $\frac{1}{4}$. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Беседа о правилах поведения в</p> | |

| | | | | |
|----------|--|--|--|---|
| | | «Осенние подарки» | <p>музыкальном зале.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>1.Упражнения на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battement tendu - Demi- plie - Rond de jambe parterre - Port de bras - Releve <p>2. Игра «Бабочки»</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1.Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>2. Итог занятия.</p> | Бриске И.Э «Основы детской хореографии» стр. 256 |
| III нед. | | Занятие №7 музыкально-ритмическое занятие «Осенние подарки» | <p>1. Закрепление и повторение пройденного материала.</p> <p>2. Вспомогательные и корректирующие упражнения.</p> | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Беседа о танцевальных жанрах</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1.Движения по кругу. (лицом по линии танца, спиной по линии танца)</p> <p>2.Упражнения на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battement tendu - Demi- plie - Rond de jambe parterre - Port de bras - Releve <p>3.Игра «Ромашка»</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1.Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>2. Итог занятия.</p> |
| IV нед. | | Занятие № 8 музыкально-ритмическое | <p>1. Закрепить положение корпуса, головы, плеч, рук, ног (аналогично классическому танцу).</p> | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, радостные поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> |

| | | | | | |
|---------|---------------|---|--|--|---|
| | | занятие «Осенние подарки» | 2. Познакомить с бытовым и легким танцевальным шагом. 3. Определение направлений исполнителей в бальном танце относительно площади танцевального зала, относительно друг друга(понятия по линии танца, против линии танца) 4. Изучение танца «Ку-ка-ре-ку» | Разминка по кругу, марш, шаг на пальцах <i>Основная часть:</i> 1. Движения по кругу, (лицом по линии танца, спиной по линии танца) 2. Игра «Внимание музыка» (работа над правильной осанкой) 3. Элементы танца «Ку-ка-ре-ку» (шаг вперед с каблука, притопы, хлопки, подскоки на одной ноге). 4. Игра «Манекены» <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия. | Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» стр.99 |
| I нед. | <i>недель</i> | Занятие № 9 элементы основ классического танца «Её Величество Музыка» | 1. Проучивание специфических положений рук классического танца. 2. Композиция танца «Ку-ка-ре-ку» 3. Проучивание элементов танца «Хлопушки». | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Упражнения «Пружинка», «Приставной шаг» <i>Основная часть:</i> 1. Элементы танца «Ку-ка-ре-ку» (шаг вперед с каблука, притопы, хлопки, подскоки на одной ноге). 2. Элементы танца «Хлопушки» (подскоки по кругу, хлопки в ладони, притопы) 3. Игра «Танцующие звери» <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия. | Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» стр.99 |
| II нед. | | Занятие № 10 элементы | 1. Повторение и закрепление полученных знаний. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, постановка ног | |

| | | | | |
|----------|--|---|--|---|
| | основ классического танца «Её Величество Музыка» | 2. Вспомогательные и корректирующие упражнения. | <p><i>Вводная часть:</i> Разминка «Каблук-носок» <i>Основная часть:</i> 1 Элементы танца «Ку-ка-ре-ку» 2.Свободная композиция танец «Хлопушки» 3.Игра «Найди свою пару» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия.</p> | Буренина А.И, «Ритмическая мозаика» стр.79 |
| III нед. | Занятие № 11 элементы основ классического танца «Её Величество Музыка» | 1. Построение на середине зала. 2. Закрепление элементов классического танца: - поклон; - положение рук; - ходы и основные движения: простой ход. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, постановка ног в позиции <i>Вводная часть:</i> Беседа о коллективах города Тольятти <i>Основная часть:</i> 1.Упражнения на середине зала: - Battement tendu - Demi-plie - Rond de jambe par terre - Port de bras - Releve - шаг с высоким подниманием колена; - подъем на полупальцы - топающий шаг на всей стопе 2.Игра «Звери и птицы» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия.</p> | Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» стр.99 |
| | Занятие № 12 элементы основ классического | 1. Построение на середине зала. 2. Закрепление элементов классического танца: - поклон; | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Разминка по кругу, марш, шаги на</p> | |

| | | | | | |
|---------|----------------|--|--|--|--|
| | | танца «Её Величество Музыка» | <ul style="list-style-type: none"> - положение рук; - ходы и основные движения: простой ход. | <p>полупальцах и пятках</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1.Упражнения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Battement tendu -Demi-plie -Rond de jambe parterre - Port de bras - Releve <p>2.Хороводы.</p> <p>3.Игра на определение мелодии.</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>2. Итог занятия.</p> | Упражнения по показу хореографа |
| I нед. | <i>декабрь</i> | Занятие № 13 элементы народно-сценического танца «Играя, танцуем» | <p>1. Закрепление пройденного материала.</p> <p>2. Этюд на проучивание движений (Поволжье).</p> <p>.</p> | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Изучение движений и постановка рук.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Battement tendu -Demi-plie -Rond de jambe parterre - Port de bras - Releve <p>2.Элементы танца «Русский пляс»</p> <p>3.Игра «После дождя»</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>4. Упражнения на восстановления дыхания</p> <p>5. Итог занятия.</p> | <p>Упражнения по показу хореографа</p> <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр. 154</p> |
| II нед. | | Занятие № 14 элементы народно- | <p>1. Закрепление движений :</p> <ul style="list-style-type: none"> - в спокойном шаге, - в шаге с высоким подъемом ног, | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, радостные поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> | |

| | | | | | |
|----------|--|--|--|---|---|
| | | сценического танца «Играя, танцуем» | <ul style="list-style-type: none"> - в легком поскоке, - в легком, более широком беге. <p>2. Закрепление прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> | <p>Беседа о танцевальных позициях.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Хороводы. 2.Пляски. - «Зеркало» - «Пляска петрушки» 3.Творческие задания - «Свободная пляска» 4.Игра «Манекены» <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | Упражнения по показу хореографа |
| III нед. | | Занятие № 15 элементы народно-сценического танца «Играя, танцуем» | <p>1.Закрепление навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно строить круг; - ходить по кругу, взявшись за руки; - сужать и расширять круг; - соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу; - непринужденных, плавных движений рук. | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Упражнения на осанку, плавные руки.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Хороводы. 2.Пляска «Дружные тройки» 3. Игры: - «Зайцы и лиса» - «Ловишки» <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнения на восстановления дыхания 5. Итог занятия. | Упражнения по показу хореографа |
| | | Занятие № 16 элементы народно-сценического танца «Играя, танцуем» | <p>1. Понятия: рабочая опорная нога.</p> <p>2. Знакомство с позициями ног I-II.</p> <p>3. Итоговое занятие.</p> | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Разминка, растяжка, шпагат.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения у станка: -Battement tendu по I позиции (в сторону) -Demi-plie по I позиции | Буренина А.И . «Дружные тройки» стр.118 |

| | | | | | |
|-------------|---------------|---|---|--|--|
| | | | | <p>-Rond de jambe parterre - Port de bras - Releve 2. Игра «Танцующие звери» Заключительная часть: 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия.</p> | Буренина А.И «Танцевальная мозаика» стр 119 |
| II нед . | январь | Занятие № 17 элементы основ классического танца «Снежные дорожки» | 1. Повторение и закрепление полученных знаний. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Упражнение, стойка на лопатках, «шпагат» <i>Основная часть:</i> 1. Упражнения -Battement tendu по I позиции (в сторону) -Demi- plie по I позиции -Rond de jambe parterre - Port de bras - Releve 2.Вспомогательные и корректирующие упражнения: - упражнения по исправлению недостатков осанки. 3.Игра «Внимание, музыка» Заключительная часть: 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия.</p> | Бриске И.Э «Основы детской хореографии» стр.132 |
| III нед. | | Занятие №18 элементы основ классического танца | 1. Закрепление: - позиций рук; - позиций ног; - положения партнеров (лицом в разных направлениях) | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Постановка ног, рук. <i>Основная часть:</i></p> | |

| | | | | | |
|---------|---------|--|---|--|---|
| | | «Снежные дорожки» | | 1.Упражнения: - простые шаги с выставлением ноги на каблук; - шаги в повороте, - «противоход». 2. Игра «Найди свою пару» 3. Игра «Успей передать» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2.Итог занятия. | Бриске И.Э «Основы детской хореографии» стр.132 |
| IV нед. | | Занятие № 19 элементы основ классического танца «Снежные дорожки» | 1. Знакомство с: - pas галопа - pas польки (в раскладе) 2.Выучить композицию танца «Прогулка». 3.Проучить элементы танца «О-па-па». | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Упражнения : пружинка, плавные руки. <i>Основная часть:</i> 1. Элементы танца «Прогулка». 2. Элементы танца «О-па-па». 3. Игра «Манекены» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | Упражнения по показу хореографа |
| I нед. | февраль | Занятие № 20 элементы историко-бытового и бального танца «Народы Поволжья». | 1. Повторение и закрепление полученных знаний. 2. Выучить композицию танца «О-па-па». | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Приставной шаг с притопом, пружинка. <i>Основная часть:</i> 1.Элементы танца «О-па-па». 2.Вспомогательные и корректирующие упражнения. 3. Игра «Ромашка». <i>Заключительная часть</i> | Упражнения по показу хореографа |

| | | | | |
|----------|--|---|---|---------------------------------|
| | | | 1.Упражнения на восстановления дыхания 2.Итог занятия. | |
| II нед. | Занятие № 21 элементы историко-бытового и бального танца «Народы Поволжья». | 1. Упражнения в парах. 2. Экзерсис на середине зала. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Беседа об основных движениях бального танца.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в парах <ul style="list-style-type: none"> - Battement tendu - Demi-plie (плавное) по невыворотным позициям. 2. Упражнения на середине зала: <ul style="list-style-type: none"> - положение рук в парах - движение рук с платком - переменный ход. 3. Хороводы. 4. Игра «Звери и птицы» <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | Упражнения по показу хореографа |
| III нед. | Занятие № 22 элементы историко-бытового и бального танца «Народы Поволжья». | 1. Построение на середине зала. 2. Познакомить с положение рук в парах в массовых танцах Приволжья. . | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Закрепить понятия о жанрах.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в парах <ul style="list-style-type: none"> -Battement tenduc переходом ноги с носка на каблук. 2.Упражнения на середине зала: <ul style="list-style-type: none"> - боковой шаг и шаркающий | Буренина А.И. |

| | | | | | |
|---------|-------------|--|--|---|--|
| | | | | 3. Элементы бальных танцев. 4. Игра «Звери и птицы» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2.Итог занятия. | «Ритмическая мозаика» стр.119 |
| IV нед. | | Занятие № 23 элементы историко-бытового и бального танца «Народы Поволжья». | 1. Повторение пройденного материала. 2.Проучивание парного или массового этюда элементов танцев народов Поволжья. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Беседа о том, какие народности живут в Поволжье, их особенности хореографии. <i>Основная часть:</i> 1. Упражнения : -Battement tenduc переходом ноги с носка на каблук. --Demi-plie (плавное) по невыворотным позициям. 2.Упражнения на середине зала: -боковой шаг и шаркающий, -положение рук в парах, - движение рук с платком, - переменный ход. 3.Элементы танцев народов Поволжья <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | По показу хореографа |
| I нед. | <i>Марш</i> | Занятие № 24 элементы народно-сценического танца «Мамина улыбка» | 1.Формирование навыков выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. 2.Закрепление умений : - отмечать в движении (в хлопках) метр, -самостоятельно менять движения со | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Игра «Внимание, музыка» (работа над правильной осанкой) <i>Основная часть:</i> 1.Марши. | Бриске И. Э «Основы детской хореографии» стр.127 |

| | | | | |
|----------|---|--|---|---|
| | | сменой частей, музыкальных фраз. | 2.Упражнения: - бег -мягкий шаг -передача платочка 3.Игра «Полетаем на самолете» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | |
| II нед. | Занятие № 25 элементы народно-сценического танца «Мамина улыбка» | 1.Закрепление умений: - чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому или медленному темпу. 2. Формирование умений: - легкого подскока; - бегу с высоким подъемом ног. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> <i>Упражнения подскоки, боковой галоп.</i> <i>Основная часть:</i> 1.Упражнения: - «Смелый наездник» - «Кто лучше скачет?» - прямой галоп 2.Пляски: - «Веселые дети» - «Чеботуха» 3. Игра «Карусель» <i>Заключительная часть:</i> 4.Упражнения на восстановления дыхания 5. Итог занятия. | Бриске И. Э «Основы детской хореографии стр.127 |
| III нед. | Занятие № 26 элементы народно-сценического танца «Мамина улыбка» | 1. Формирование навыков выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Растяжка на полу, шпагат, « ласточка», «кораблик» <i>Основная часть:</i> 1.Упражнения на середине зала: -Pas польки | Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.160 |

| | | | | | |
|---------|---------------|---|--|--|---------------------------------|
| | | | | 2.Игра «Ловушка» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | |
| IV нед. | | Занятие № 27 элементы народно-сценического танца «Мамина улыбка» | 1. Формирование навыков выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. 2. Закрепление умений самостоятельно менять движения со сменой частей, музыкальных фраз. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Беседа о правилах поведения в зале Упражнения на полу, шпагаты, «мостик». <i>Основная часть:</i> 1. Упражнения -Relevé на полу пальцах(в невыворотных позициях) 2.Упражнения на середине зала: -Allegro – temps leve saute по I позиции. 3.Игра «Веселая карусель» <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | Упражнения по показу хореографа |
| I нед. | <i>андрей</i> | Занятие № 28 музыкально-ритмические занятия с элементами партерной гимнастики «Встреча птиц» | 1. Повторение пройденного материала. 2. Элементы партерной гимнастики. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Разминка Разогрев по кругу. Игра «Эхо» Имитационные движения. <i>Основная часть:</i> 1.Упражнения : - Relevé на полу пальцах (в невыворотных позициях) - Passe par terre. - Перегиб корпуса вперед. | Упражнения по показу хореографа |

| | | | | |
|----------|---|---|---|--|
| | | | <p>2. Упражнения на середине зала: -Allegro – temps levesaute по I позиции. -Pas польки</p> <p>3. Элементы партерной гимнастики «Достать до солнышка», «Складочка», «Лягушка».</p> <p>4. Игра «Звери и птицы».</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия.</p> | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.119</p> |
| II нед. | Занятие № 29 музыкально-ритмические занятия с элементами партерной гимнастики «Встреча птиц» | 1. Знакомство с: -Pas польки - элементами танца «Берлинская полька». 2. Элементы партерной гимнастики. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i> Разминка</p> <p>Элементы партерной гимнастики «Достать до солнышка», «Складочка», «Лягушка».</p> <p>Имитационные движения.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Упражнения в построение колоннами и в шахматном порядке.</p> <p>2. Элементами танца «Берлинская полька» - хлопки в ладоши; - выставление ноги в сторону на каблук и носок; - галоп. - подскоки</p> <p>3. Игра «Фантазия»</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия.</p> | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.101</p> |
| III нед. | Занятие № 30 | 1. Знакомство с: | <i>Организационная часть:</i> | |

| | | | | | |
|---------|--|---|--|---|---|
| | | музыкально-ритмические занятия с элементами партерной гимнастики «Встреча птиц» | <ul style="list-style-type: none"> - Pas полонеза - Композицией танца «Падеграс». <p>2. Элементы партерной гимнастики.</p> | <p>Приветствие, поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Разминка</p> <p>Элементы партерной гимнастики «Растём-растём», «Черепашка», «Коробочка».</p> <p>Имитационные движения.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения «Полонеза», основной ход. 2. Элементы танца «Падеграс» 3. Игра «Найди пару» <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.79 |
| IV нед. | | Занятие № 31 музыкально-ритмические занятия с элементами партерной гимнастики «Встреча птиц» | <p>1. Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2. Знакомство с композицией «Полонез».</p> | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Разминка</p> <p>Элементы партерной гимнастики «Растём-растём», «Черепашка», «Коробочка».</p> <p>Имитационные движения.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в построение колоннами и в шахматном порядке. 2. Элементы танца «Полонез» 3. Элементами танца «Берлинская полька» 4. Игра «Манекены» <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.101 |

| | | | | | |
|----------|------------|---|--|---|---|
| II нед. | <i>mai</i> | Занятие № 32 музыкально-ритмические занятия «Весенние лучики» | 1. Повторение и закрепление полученных знаний. 2. Выучить композицию танца «О-па-па». | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Повторение движений народного танца. <i>Основная часть:</i> 1. Элементы танца «О-па-па». 2. Вспомогательные и корректирующие упражнения. 3. Игра «Ромашка». <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | -/- |
| III нед. | | Занятие № 33 музыкально-ритмические занятия «Весенние лучики» | 1. Развивать умение чувствовать партнера. 2. Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие памяти и внимания, умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе. | <i>Организационная часть:</i> 1. Поклон. <i>Вводная часть:</i> Разминка. Разогрев по кругу. Игра «Эхо». Имитационные движения. Упражнения с превращениями <i>Основная часть:</i> Постановка танцевальной композиции «Весенние лучики». <i>Заключительная часть:</i> Итог занятия. Поклон. | Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.137 |
| IV нед. | | Занятие № 34 музыкально-ритмические занятия «Весенние лучики» | 1. Развивать умение чувствовать партнера. 2. Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие памяти и внимания, умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе. | <i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Разминка, разогрев по кругу Игра «Эхо». Имитационные движения. <i>Основная часть:</i> 1. Упражнения с превращениями 2. Постановка танцевальной композиции | Упражнения по показу хореографа |

| | | | | | |
|---------|------|--|--|---|---|
| | | | | <p>«Весенние лучики». Заключительная часть: 1.Итог занятия. 2. Поклон</p> | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.137</p> |
| I нед. | шонъ | Занятие № 35 музыкально-ритмическое занятие «Здравствуй, лето красное» | 1. Поощрять стремление к импровизации. 2. Развивать умение вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Разминка Элементы партерной гимнастики «Достать до солнышка», «Складочка», «Лягушка». Имитационные движения. <i>Основная часть:</i> Упражнения: Releve на полу пальцах(в невыворотных позициях) 2. Упражнения на середине зала: - Allegro – temps leve saute по I позиции. 3. Игра «Веселая карусель» <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия.</p> | <p>Бриске.И.Э «Основы детской хореографии» стр. 139</p> |
| II нед. | | Занятие № 36 музыкально-ритмическое занятие «Здравствуй, лето красное» | 1. Закрепление «рисунка» танца, отрабатывать отдельные элементы танца. 2. Формирование выразительности исполнения, легкости движений, слышать смену фраз. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Упражнения на координацию «Делай как я!» <i>Основная часть:</i> 1.Упражнения на середине: - Battement tendu -Demi- plie -Rond de jambe par terre - Port de bras</p> | |

| | | | | |
|----------|---|---|--|--|
| | | | <p>- Releve 2. Игра «Бабочки» Заключительная часть: 1.Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия.</p> | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр. 107</p> |
| III нед. | Занятие № 37 музыкально-ритмическое занятие «Здравствуй, лето красное» | 1. Совершенствование умений передавать ритмический рисунок хлопками, шлепками, притопами. 2. Закрепление умения двигаться соответственно характеру музыки, соблюдая рисунок танца. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Слушание музыки, хлопки в такт <i>Основная часть:</i> 1. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Стойка руки на пояс и за спину. Пружинные полуприседы. 2. Танец сидя. Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. <i>Заключительная часть:</i> 1.Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия.</p> | <p>Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» стр.74</p> |
| IV нед. | Занятие № 38 музыкально-ритмическое занятие «Здравствуй, лето красное» | 1. Совершенствование качественного исполнения движений. 2. Развивать творческое воображение, выразительность пластики. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Ориентация на площадке, упражнение «Кошка», Собака» <i>Основная часть:</i> 1.Поклон. Разминка. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки. Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. 2. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Стойка руки на пояс и за спину.</p> | <p>Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» стр. 138</p> |

| | | | | | |
|--------|--------------|---|--|--|--|
| | | | | <p>Пружинные полуприседы.</p> <p>3. Танец сидя. Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки.</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>2. Итог занятия.</p> | <p>Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» стр.74</p> |
| I нед. | <i>иполь</i> | Занятие № 39 музыкально-ритмическое занятие «В гостях у природы» | 1. Поощрение стремления к импровизации. 2. Развитие умения вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. | <p><i>Организационная часть:</i> Поклон. Разминка.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги несколько.</p> <p>Упражнения с погремушками, хлопками.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Танец «Кузнецик». («Песня о кузнецике» на муз. В.Шаинского).</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>1. Упражнения на восстановления дыхания.</p> <p>2. Итог занятия.</p> | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.49</p> |

| | | | | |
|----------|---|---|--|---|
| II нед. | Занятие № 40 музыкально-ритмическое занятие «В гостях у природы» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование качественного исполнения движений. 2. Развивать творческое воображение, выразительность пластики. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствия, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Разминка. Приставной шаг с пружинкой.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Построение в шеренгу, круг. 2.Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ногой или хлопком, сидя на стуле. 3.Упражнения с погремушками или хлопками. 4.Танец «Кузнецик». <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. 2.Упражнения на восстановления дыхания. 3.Итог занятия. | <p>Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» стр.135</p> <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.49</p> |
| III нед. | Занятие № 41 музыкально-ритмическое занятие «В гостях у природы» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать навык синхронного исполнения, четко, ритмично в соответствии с текстом. 2.Совершенствовать выразительное исполнение танца. 3. Поощрять творчество детей, желание двигаться под музыку. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствия, поклоны.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Разминка. Приставной шаг с пружинкой.</p> | |

| | | | | |
|---------|---|--|--|---|
| | | | <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, круг. 2. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. <p>Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ногой или хлопком, сидя на стуле.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнения с погремушками или хлопками. 4. Танец «Кузнецик». <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. 2. Упражнения на восстановления дыхания. 3. Итог занятия. | <p>Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» стр.135</p> |
| IV нед. | Занятие № 42 музыкально-ритмическое занятие «В гостях у природы» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление «рисунка» танца, обрабатывание отдельных элементов танца. 2. Формирование выразительности исполнения, легкости движений, слышать смену фраз. | <p><i>Организационная часть:</i></p> <p>Приветствие, поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Разминка.</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p>Полуприседы, подъемы на носки.</p> <p>Свободные, плавные движения руками.</p> | <p>Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» стр.130</p> |

| | | | | | |
|--------|---------------|--|--|--|---|
| | | | | <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) 2.Построение лицом в круг, предмет в руках. <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на восстановления дыхания. 2.Итог занятия. | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.127</p> |
| I нед. | <i>август</i> | Занятие № 43 музыкально-ритмическое занятие «Наши любимые игрушки» | 1. Поощрение стремления к импровизации. 2. Развитие умения вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Разминка. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках. <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на восстановления дыхания 2. Итог занятия. | <p>Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» стр.130</p> |

| | | | | |
|----------|--|---|---|---|
| II нед. | Занятие № 44 музыкально-ритмическое занятие «Наши любимые игрушки» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Поощрение стремления к импровизации. 2. Развитие умения вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны <i>Вводная часть:</i> Разминка. Построение врассыпную. Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами в головы. Движение «Баю-бай», приставные шаги с приседанием. <i>Основная часть:</i> «Танцевальная - ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский). <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия.</p> | Буренина А.И «Ритмическая мозаика» стр.45 |
| III нед. | Занятие № 45 музыкально-ритмическое занятие «Наши любимые игрушки» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие навыка синхронного исполнения, четко, ритмично в соответствии с текстом. 2. Совершенствование выразительного исполнения танца. 3. Поощрение творчества детей, желание двигаться под музыку. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны. <i>Вводная часть:</i> Разминка. Построение врассыпную. Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами в головы. Движение «Баю-бай», приставные шаги с приседанием.</p> | |
| | | | <p><i>Основная часть:</i> «Танцевальная - ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский). <i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия.</p> | Буренина А.И «Ритмическая мозаика» стр.45 |

| | | | | |
|---------|--|---|--|---|
| IV нед. | Занятие № 46 музыкально-ритмическое занятие «Наши любимые игрушки» | 1. Развитие навыка синхронного исполнения, четко, ритмично в соответствии с текстом. 2. Совершенствование выразительного исполнения танца. 3. Поощрение творчества детей, желание двигаться под музыку. | <p><i>Организационная часть:</i> Приветствие, поклоны</p> <p><i>Вводная часть:</i> Разминка. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Хлопки на каждый счет и через счет. Выполнение ОРУ под музыку с притопом под сильную долю такта. И.П. – стойка, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – выпрямиться. 5 – притоп. 6-8 – пауза.</p> <p><i>Основная часть:</i> Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» (Пластишка «Девочка на шаре», песня «Я танцую», В.Дашкевич, Ю.Михайлов).</p> <p><i>Заключительная часть:</i> 1. Упражнения на восстановления дыхания. 2. Итог занятия.</p> | <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» стр.79</p> <p>Данное упражнение – импровизация для детей. Необходимо создать определенные условия для выполнения свободных движений по желанию и возможности детей. При необходимости музыкальное произведение можно заменить другим</p> |
|---------|--|---|--|---|

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы обучения детей среднего дошкольного возраста элементам хореографии необходимо наличие следующих условий:

Материально – технические условия:

- музыкальный зал со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- коврики для выполнения упражнений на полу;
- наличие аудиоаппаратуры с флеш- носителем;
- наличие музыкальной фонотеки;
- наличие специальной танцевальной формы (мальчики: спортивная одежда - футболка, шорты, носки, чешки; девочки: купальник, юбочка, носки, чешки);
- наличие танцевальных костюмов и атрибутов (ленты, платочки, косынки, шарфы и др.) для танцевальных и игровых импровизаций;
- наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Кадровое обеспечение: одно из необходимых условий реализации программы – музыкальный руководитель, владеющий основами хореографии и имеющий соответствующее образование.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

| Показатели | | уровень освоения программы | | | Задания | |
|---------------------|-------------------------------|---|--|---|---|---|
| | | Не сформировано | Недостаточно сформировано | Сформировано | | |
| Чувство ритма | Воспроизведение метра и ритма | Способность ребенка точно воспроизводить метрическую пульсацию музыкального произведения; ритмический рисунок знакомой мелодии. | Ребенок затрудняется (или воспроизводит беспорядочные хлопки), не может повторить ритмический рисунок совместно с педагогом. | Ребенок на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием; повторяет ритмический рисунок без ошибок, но совместно с педагогом. | Ребенок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения; самостоятельно повторяет ритмический рисунок после показа педагога. | 1. Прохлопать ритмический рисунок знакомой мелодии. |
| | Движение | Соответствие движений ребёнка характеру музыки с контрастными частями, ритму и темпу музыкального произведения. | Ребёнок смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки, движения выполняются неритмично, не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием. | Ребёнок производит смену движений, чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей . | Ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера и темпа музыки, чувствует начало и конец музыки; все движения выполняет без ошибок. | 1. Пройти под ритмическую музыку (по выбору педагога), координируя при этом движения рук ног и головы. 2. Пройти под музыку, меняя движение со сменой ритма и темпа музыкального произведения (от шага к бегу, от бега к подскоку). |
| Двигательная память | | Точное воспроизведение элементов движения под музыку. | Ребенок не может запомнить движение и выполнить его, даже с подсказками педагога. | Ребенок повторяет с подсказкой педагога. | Ребенок самостоятельно повторяет движение или комбинацию, после показа педагога. | Повторить танцевальную комбинацию на основе знакомых движений (в соответствии с возрастом) |
| Артическость | | Способность ребенка проявить яркие, выразительные эмоции через движения. | Ребенок не хочет участвовать в предложенной игре, если участвует, то не может передать образ. | Ребенок включается в игру, но недостаточно ярко передает игровой образ | Ребенок с удовольствием, активно включается в игру, точно и ярко передает игровой образ | Игра изобразительного характера, связанная с передачей того или иного образа (животных, птиц, сказочных героев). |

- *Продуктивные формы:* хореографические конкурсы, фестивали между группами, совместно с родителями; участие в городских, областных, региональных, Всероссийских и Международных конкурсах и фестивалях; итоговые музыкально-хореографические праздники
- Документальные:*

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио обучающихся.

Оценка проявлений детей производится по каждому показателю и осуществляется по 3-балльной системе (сформировано – 3 балла, недостаточно сформировано – 2 балла, не сформировано – 1 балл).

Протокол обследования степени сформированности музыкально-ритмических движений и основных умений по хореографии у детей среднего дошкольного возраста

Дата проведения: _____
Ф.И.О. проверяющего

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Чувство ритма | | Музыкально- ритмическая координация | | | Двигательная память | Артистичность | Общий результат |
|----------|-------------------------|------------------|---|---|---|---|---------------------|---------------|--------------------|
| | | A | B | A | B | V | | | |
| 1. | | | | | | | | | |

Оценка результатов

| Уровень освоения программы | Кол-во детей | % |
|-------------------------------------|--------------|---|
| Освоена (18-21 балл) | | |
| Недостаточно освоена (17-11 баллов) | | |
| Не освоена (менее 11 баллов) | | |

2.4. Методические материалы

Первостепенным методом обучения хореографическим дисциплинам является метод практического (наглядного) показа, который в первую очередь использует педагог. Данный метод предполагает ряд правил (принципов) и приемов реализации.

Первый – *принцип завершенности* – означает, что любое изучаемое движение у станка или на середине зала первоначально показывается педагогом в целостном виде. Показ предваряет название движения и включает исходное положение, *preparations*, исполнение движения «в полную силу», завершение, т. е. возвращение в исходное положение. Движение должно быть исполнено соответственно принятой методике с точным положением ног, рук, головы, корпуса, используемых в конкретном виде танца. При исполнении движения руки находятся в учебном положении (на поясе) или в наиболее характерном для данного движения, танца. Желательно движение показать несколько раз подряд (2–4 раза).

Принцип музыкальности означает, что любое движение имеет музыкальную раскладку, т. е. исполняется соответственно заданному музыкальному размеру, который позволяет определить продолжительность движения. Многие движения имеют своеобразную ритмическую основу, структуру. Музыкальная раскладка по тактам и длительностям такта позволяет четко исполнить движение и показать особенности его музыкального исполнения. Движение можно показывать под музыку и под счет. В любом случае оно должно соответствовать музыкальной раскладке.

Принцип последовательности связан с тем, что для осознания дошкольниками особенностей исполнения изучаемого движения его нужно изучать в определенной последовательности. В первую очередь следует руководствоваться тем, что изучение учебного и танцевального материала проходит через *три следующих друг за другом этапа: знакомство, освоение, закрепление*. У каждого из них есть свои задачи. Этап знакомства связан с тем, что при первом показе движения педагогом восприятие его ребенком происходит поверхностно. Он может увидеть и запомнить, например, то, что движение медленное или быстрое, веселое или грустное, мягкое или резкое, однако понять, как его исполнять и что оно собой представляет, ребенку с первого знакомства практически невозможно. Для этого существует второй этап изучения – практическое освоение, на котором с помощью различных приемов педагог помогает детям понять особенности исполнения движения и справиться с возможными трудностями. Третий этап – закрепление – нацелен на то, чтобы создать условия, при которых воспитанники смогут применить навыки исполнения изучаемого движения в иных вариантах и при других условиях. В результате у детей формируются разнообразные исполнительские умения.

Практический метод реализуется через практический показ изучаемого материала педагогом и его практическое исполнение дошкольниками. Есть общие требования (правила) применения данного метода. Во-первых, первый показ любого движения исполняется, как отмечалось выше, в целостном виде. Каждое движение имеет исходное положение корпуса, ног, рук, головы. Показу предшествует *preparation* (подготовительное движение), которое исполняется на музыкальное вступление длительностью 4 такта 2/4 или 3/4, 2 такта 4/4. Подготовительное движение позволяет привести руки, голову, ноги в положения, необходимые для исполнения движения. Музыкальное вступление знакомит с темпом, характером исполнения движения. Следует руководствоваться тем, что первый показ нацелен на создание образа движения. Поэтому оно исполняется в соответствующем ему темпе, ракурсе, манере.

Применяя практический метод, педагог должен исходить из того, что каждое движение имеет свой уровень сложности исполнения. Сложность движения обусловлена несколькими моментами. Во-первых, уровень сложности связан со структурой движения.

К простым движениям относятся двухчастные, например: простой танцевальный шаг, «припадание», *balance*, «веревочка», «моталочка» и пр.; к сложным – движения трех-, четырехчастные, например: «ковырялочка», *pas de bourre*, «молоточек» и

пр. Во-вторых, сложность движений связана также с элементами внутри движения, которые требуют определенного навыка исполнения. В-третьих, уровень сложности движения может определяться амплитудой и его ритмической организацией. Можно выделить три уровня амплитуды движения: малая, средняя, большая. Педагог, работающий с детьми, должен владеть информацией о возрастных возможностях воспитанников. Например, младшим дошкольникам присущи движения малой амплитуды, а движения с высоким подъемом рук (вверх), значительные наклоны корпуса вниз, глубокие приседания вызывают у них затруднения.

Педагог, используя метод практического показа, может применять различные приемы, которые помогут ученикам точнее воспринять особенности движения и качественно его исполнить.

Прием фрагментации уместен при изучении движения сложного по структуре. Трех-, четырехчастное движение можно разделить на составляющие и показать (исполнить) каждую из них отдельно. Затем можно сосредоточиться на исполнении двух последовательных частей и таким образом подойти к завершенному исполнению целого движения. Прием фрагментации эффективен также в работе с детьми, которые в силу индивидуальных особенностей несколько отстают в учебном процессе, и исполнение сложного по структуре движения в целостном виде у них вызывает наибольшие трудности.

Прием исполнения движения в замедленном темпе (в полтемпа) можно применять на начальном этапе обучения детей в хореографическом коллективе или начальном этапе изучения движения. Он позволяет детям сосредоточиться и без спешки выполнить задание педагога. Однако следует помнить, что темп не должен быть излишне замедлен, так как это увеличит физическую нагрузку и может привести к искажению в исполнении движения.

Важное место в практике танца занимает *метод упражнения*, являющийся, пожалуй, самым распространенным, наиболее эффективным и приоритетным среди практических методов по закреплению знаний, выработке умений и навыков. По мнению В. А. Сластенина, «сущность его заключается в систематической отработке умения и навыка путем ритмично повторяющихся умственных действий, манипуляций, практических операций в процессе обобщающего взаимодействия детей с педагогом или в специально организованной индивидуальной деятельности. Функция метода направлена как на приобретение знаний, так и на перевод их в плоскость учебных и практических умений и навыков с последующим совершенствованием до репродуктивного и творческого уровня». *Все виды упражнений условно можно разделить на три большие группы: подготовительные (тренировочные), учебные и творческие.*

Метод упражнения в хореографии является одним из первостепенных. С их помощью у дошкольников формируются и развиваются качества и навыки, необходимые для исполнительской деятельности, вне которой танцевальная практика не существует. Однако роль упражнения значительно шире. В процессе занятий танцем у детей воспитываются определенные нормы поведения, общения, деятельности, имеющие значение не только в танцевальном классе, но и в повседневной жизнедеятельности детей. Эффективность данного метода достигается выполнением ряда правил и условий. Самыми важными среди них выступают следующие:

- прочное усвоение теоретического материала дошкольниками, осознание целей и порядка выполнения упражнения; доведение до детей требований в последовательности действий, применение отдельных приемов и т. п. в целях правильного выполнения упражнения;
- демонстрация педагогом образцов правильного, творческого подхода к выполняемым упражнениям;
- соблюдение дидактической последовательности в выполнении упражнений, обусловленной закономерностями процесса обучения;

- разнообразие упражнений, предлагаемых для выполнения учащимся, по содержанию, форме, степени сложности;
- построение системы упражнений с нарастанием степени сложности;
- разработка системы упражнений с учетом индивидуально-личностных особенностей дошкольников (отстающие, со слабой познавательной активностью, успевающие, особо одаренные и др.);
- оптимальное количество упражнений, достаточное для усвоения конкретного вида знаний, выработки необходимых умений и навыков;
- обсуждение, анализ и коррекция выполненной работы при активной позиции педагога и детей.

Словесный (вербальный) метод является как самостоятельным методом, так и сопутствующим. В первую очередь словесная информация подготавливает, а затем и сопровождает практический показ учебно-танцевального материала, т. е. педагог использует речь для характеристики движения, просчитывает его музыкальную раскладку, создает образную характеристику. Другими словами, словесный метод помогает направить внимание детей, подготовить их к исполнению и сопровождает действия исполнителя.

Словесный метод на уроке танца может играть самостоятельную роль. Это возможно в случае, когда информация педагога нацелена на создание положительной атмосферы во время занятий, на активизацию деятельности детей и т. п. Здесь уместно применение приема обратной связи (вопроса-ответа), приема учебной задачи, где исключается наглядный показ как пример деятельности. В данном случае используется словесный (содержательный) материал, который раскрывает содержание задания, формулирует задачи и желаемый результат.

Словесный метод имеет различные возможности (варианты, приемы) реализации. Учитывая то, что в учебном процессе дети не только приобретают знания, но у них также формируется образное мышление, эмоциональный опыт, педагог должен применять разнообразную палитру вербального материала. Наряду с использованием названий движений, рабочих понятий, принятых в хореографии и организующих деятельность детей, важно обращаться к образным сравнениям, художественным эпитетам и характеристикам. В то же время педагог должен различать и уместно использовать рекомендации и замечания, указания и пояснения и т. п. Основными принципами использования словесного метода должны стать доступность, уместность и неперегруженность словесной информации.

Иными словами можно сказать, что в работе с детьми педагог должен стремиться, с одной стороны, повышать интеллектуальный уровень дошкольников, с другой – создать условия, при которых учебно-танцевальный материал будет восприниматься не только по практическому показу, но и по словесному описанию. Это в свою очередь активизирует внимание детей, поможет им сосредоточиться как на информации, получаемой от педагога, так и на своей деятельности.

Наглядно-иллюстративный метод делает учебный процесс более эмоциональным, динамичным, привлекательным. Наглядность дает возможность увидеть образец, модель, пример. Традиционно в педагогике иллюстрацию связывают с использованием различного подсобного материала (репродукции, схемы, фотографии, видео- и кинофильмы и т. п.). Иллюстративный характер может носить музыка, художественное слово, которое педагог использует для полноты воздействия на детей или создания атмосферы урока, контуров танцевального образа. Воспитывать детей следует на высоких примерах, которые в первую очередь обнаруживаются в профессиональной сфере хореографического искусства. Именно здесь демонстрируется школа любого вида танца: точность позиций и положений ног, рук, головы и корпуса; завершенность отдельных поз и развернутого танцевального текста; чистота музыкального сопровождения и совершенство техники танца.

Современное хореографическое искусство имеет большие возможности сохранить и передать различную информацию. Использование видеоматериалов помогает за очень короткое время в сжатом, концентрированном виде подавать большое количество информации, специально подготовленной для восприятия.

Видеометод – один из мощных источников воздействия на сознание и подсознание человека. Он может использоваться на всех этапах обучения как многофункциональный метод. Максимально активизируя наглядно-чувственное восприятие, видеометод обеспечивает более легкое и прочное усвоение знаний в их образно-понятийной целостности и эмоциональной окрашенности, существенно влияет на формирование мировоззрения, стимулирует развитие абстрактно-логического мышления, сокращает время на обучение. К наглядно-иллюстративному материалу можно отнести учебные пособия, включающие рисунки основных положений и позиций рук, ног, поз, программных движений. Одним из популярных и доступных в первом десятилетии XXI в. стал переизданный труд С. Н. Худекова «Всеобщая история танца», который снабжен богатыми иллюстрациями. В них представлена разнообразная информация, начиная от зарисовок костюмов и декораций балетных спектаклей в историческом развитии и заканчивая портретами выдающихся балетмейстеров танцовщиков.

В обучающем и постановочно-репетиционном процессе могут быть использованы репертуарные сборники. В них предлагаются схемы рисунков танцев, по которым дети как исполнители получат представление о точности их формы и траектории переходов. В современных условиях могут использоваться интерактивные доски, на которых педагог (постановщик) может нарисовать схему рисунка разучиваемого танца, сделать акцент на важности сохранения интервалов между танцорами, прорисовать прием перехода из рисунка в рисунок, который может вызвать затруднение.

Педагогам-хореографам не следует останавливаться в поиске новых способов обучения хореографии. Основанием для этого является постоянное изучение своих воспитанников, их индивидуальных способностей и возрастных возможностей. Именно эта база знаний позволит более остро осознать возникающие проблемы и более точно определить пути их решения.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет

Дети среднего дошкольного возраста (в сравнении с предыдущей возрастной группой) становятся физически более крепкими, подвижными, их внимание устойчивее, они необычайно восприимчивы, практически все имеют природную гибкость, а занятия хореографией дают возможность сохранить природную гибкость и эластичность связок у дошкольников в этом возрасте.

Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, улучшается их координация, дети способны соединить движения в определенный последовательный ряд, могут запомнить несколько вариантов исполнения движения. Они откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения. Им удается передать как простые самостоятельные ритмические рисунки, так и их сочетания (из 2–3 длительностей). В процессе занятий педагогу-хореографу предоставляется возможность развивать у детей способности ритмично и выразительно исполнять движения разной амплитуды в многообразных композиционных расположениях.

Дети среднего возраста уже имеют определенный круг представлений об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления, обогащению их образного мира, является необходимым потенциалом формирования у детей навыков самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, умения согласованно исполнять упражнения и танцевальные элементы друг с другом в паре и коллективных композициях.

Любое танцевальное движение предполагает умение детей владеть стопой, держать спину прямо и вытягивать ноги в коленях, что фактически определяет универсальную основу танцевальности: *plie* , *releve*, *battement tendu*. Эти элементы вполне доступны ребенку 4–5 лет в приемлемых для него формах. Важно и то, что они являются основой для дальнейшего обогащения двигательного опыта дошкольников в процессе овладения ими танцевальной культурой.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, предусматривается зона ближайшего развития ребенка, т.е. педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом усвоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более эффективно и успешно осваивать Программу детям с ОВЗ.

Методика построения занятий по хореографии

В данной программе используются следующие педагогические принципы.

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Развитие инициативы и самостоятельности. Включение детей в активную деятельность. Поддержка полезных начинаний детей, поощрение инициативы и творчества.

Обучение и воспитание детей в коллективе. Оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации занятий хореографией с дошкольниками.

Формирование творчества в танце при использовании всех перечисленных выше методов обучения, необходимыми являются следующие условия:

- чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя;

- в процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий.

- на занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Занятия состоят из 4 частей.

1-я часть занятия – организационная; основная задача – настроить детей на предстоящую деятельность; занимает от 3 до 5 минут.

2-я часть занятия – подготовительная (вводная); занимает 1/4 от всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

3-я часть – основная; занимает 2/4 от всего занятия; основные задачи – совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями.

4-я часть – заключительная; занимает 1/4 от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь можно использовать игры, забавы, свободное действие под музыку.

Первостепенную роль на занятиях по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятий очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей среднего возраста был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка – дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи. Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

Приложение 2

Практический материал к перспективно-календарному планированию образовательной деятельности по хореографии для детей 4-5 лет

Описание названий движений

Данный материал был собран и переработан на основе методических разработок по ритмике Пинаевой Е.А и Бриске И.А. Ритмика 1,2 часть.

«Тик- так»- наклоны головы в стороны. При этом дети произносят слова «тик-так».

«Динь-дон»- наклоны головы вперед- назад. При этом дети произносят слова «динь- дон».

«Нехочуха»- повороты головы вправо- влево. При этом дети произносят слова «не хочу, не буду».

«Колобок»- вращение головы. Педагог рассказывает о том, как колобок катится по дорожке.

«Гуси»- шея вытягивается вперед и дети «шипят», имитирую шипение гусей.

«Ничего не знаю»- дети приподнимают плечи вверх и говорят «ничего не знаю». По мере усвоения добавляется поворот корпуса.

«Елочка»- Сначала правой рукой (следить, чтобы дети не сгибали локоть) имитируя веточку елочки приподнимают плечо в сторону на 3 движения плечом, аналогично дети исполняют движение левой рукой. По мере усвоения движение делается одновременно двумя руками.

«Здороваемся с пальчиками»- пальчиковая гимнастика.

«Замочек»- дети замыкают пальцы в замочек и совершают круговые движения запястий рук.

«Волны»- руки в «замке», совершают волнообразные движения запястий рук.

«Рогатка»- держа руки перед собой, не сгибая локоть, отогнуть пальцы одной руки с помощью другой.

«Шарики»- в игровой форме проучиваются позы рук классического танца.

«Дружные ножки»- с помощью игровой формы проучиваются позиции ног в классическом танце.

«Бабушки- дедушки»- упражнение направлено на работу плечевого пояса, при этом плечи вначале поднимаются вверх и при опускании направляются вниз-вперед.

«Циркуль»- совершают вращательные движения туловищем сначала в одну сторону, затем в другую.

«Страусы»- данное упражнение исполняется по принципу «складочки», дети совершают наклон вперед, ноги прямые , руками стараются коснуться пола. Педагог говорит: «стравусы гуляют» -руки подняты вверх и ладонь лежит на ладони так, что это напоминает голову страуса, при этом дети поочередно поднимают колено вверх. Педагог говорит: «стравус испугался»- происходит наклон корпуса (как бы сложиться пополам).

«Коробочка»- лежа на животе, опираясь на руки ,происходит прогиб корпуса. Ноги согнуты в коленях так, чтобы при прогибе, голова могла коснуться ног.

«Бабочка»- упражнение направлено на развитие подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью. Дети раскачиваются колени и стараются как можно ниже положить их на пол.

«Лягушка»- данное упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг. Исполняется лёжа на животе. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики

*(на первоначальном этапе можно придумывать каждому упражнению
ассоциативное название)*

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

«Достать до солнышка»

Упражнения для укрепления мышц спины.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка».

3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Складочка»

Упражнение для мышц спины и брюшно-го пресса.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию;

3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты).

5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу;

7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение.

Упражнение исполняется 4 раза.

«Лягушка»

Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – сидя на полу.

При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе (фото слева). Упражнение можно усложнить (фото справа).

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Растем-растем!»

Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз.

1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу);

2-й такт – расслабить все мышцы.

Упражнения на развитие гибкости

В партерном экзерсисе упражнения на развитие гибкости следует начинать тогда, когда мышцы становятся более эластичными. Гибкость тела начинающего заниматься хореографией ребенка можно определить величиной прогиба назад и вперёд.

«Черепашки»

Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

Музыкальный размер 3/4.

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.

«Коробочка»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях;

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Корзиночка»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх;

3-4-й такты – исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Уголок» лежа на спине

Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз.

Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°.

На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

«Уголок» лежа на животе

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус.

На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу.

Упражнение исполняется 4 раза.

«Качалочка»

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтобы учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

«Уголок»

Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса.

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;
2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90 ° (уголок);
3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;
4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса).

Упражнение повторяется 4 раза.

«Березка»

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»;

5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях;

7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Тянем-потянем»

Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°;

3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении;

5-6-й такты – нога медленно опускается;

7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса).

Упражнение исполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

Бросок ноги на 90°. Grand battement jete (гранд батман жете).

Упражнение на укрепление мышц бедра.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично выбрасывается на высоту 90°;

2-й такт – нога медленно опускается в исходное положение (следить за выворотностью ног).

Упражнение исполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой.

Бросок делается легкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бро-сить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима, даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

Растяжка

Прежде, чем приступать непосредственно к растяжке, необходимо разогреть все мышцы. По этой причине, как правило, упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений.

Физиологическая сущность растяжки заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Поперечный шпагат – разведение ног в стороны (рисунок слева), продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Поперечный шпагат может быть как на правую, так и на левую ногу (рисунок справа).

При исполнении поперечного или продольного шпагата, если провести воображаемую линию от пятки одной ноги к другой, должна получиться прямая линия.

Методика растяжки достаточно индивидуальна. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд. Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается их амплитуда.

Упражнения на восстановление дыхания

«Петушок»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Побрызгаем бельё водой»

Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р..

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у...

«Паровоз»

Продвигаясь в колонне друг за другом, руки согнуты в локтях, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Поездка в лифте»

Нужно представить, что вы едите в лифте и объявляете этажи. Чем выше этаж, тем и выше голос. Едем сначала с первого на девятый, а затем наоборот.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

«Выдох со счётом»

Сделайте глубокий вдох, произнося скороговорку:

Как на горке на пригорке

Стоят 33 Егорки:

на выдохе считайте до тех пор, пока не кончится воздух:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Сдуем снежок»

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты (или пёрышко) и подуть на него.

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,
Воздух вышел,
Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

«Гуси»

Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш...

Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Гага-га...

Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Гага-га...

«Мяч»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

Описание музыкально-ритмических игр

Игра «Рассыпались бусы» (автор Корначева Е.Д.)

Вариант 1: Дети стоят в кругу и говорят слова: «Бусы рассыпаются, дети разбегаются!», после чего свободно размещаются по залу. Педагог: «Раз, два, три! Раз, два, три! Снова бусы собери!». Звучит музыка. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах педагог поочерёдно касается каждой «бусинки», тем самым приглашая за собой. Держась за руки «бусинки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Бусы собраны.

Игру можно усложнить, используя более сложные ходы, шаги и перестроения. Выбор музыкального материала зависит от шагов и ходов, которые выберет педагог.

Вариант 2: «Весенние веночки»

Дети свободно размещаются по залу. Педагог:- «Ребята, представьте, что вы красивые весенние цветочки. Мы цветочков наберём и веночек заплетём!» Звучит русская хороводная мелодия. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах педагог поочерёдно касается каждого «цветочка», тем самым приглашая за собой. Держась за руки «цветочки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Весенний веночек собран. Можно продолжить игру как весенний хоровод, дополнив различными рисунками и ходами.

«Вышли мышки»

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

«Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному).

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному).

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.(Бег друг за другом).

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному). Вдруг мы тучку увидали.

От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом). Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба).

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг).

Где же солнышко-колоколнышко? (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколыншко. (Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

Солнцу рады все на свете.
И воробушки, и дети.
Солнышко и тучка рядышком живут.
По утрам ребяток поиграть зовут.
С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.
Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть (Ходьба друг за другом).

«Цветочные ворота»

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно). Аккомпанементом может служить как одна мелодия, исполняемая в разных темпах, так и две мелодии с различным темпом исполнения.

Условия игры:

Необходимо выбрать двух участников, которые встанут в любом углу класса и будут изображать «цветочные ворота» (поднимая и опуская соединённые руки). Все остальные участники – «пчёлки», которые живут за цветочными воротами.

Ход игры:

Когда звучит быстрая музыка – ворота открываются (поднять соединённые руки вверх), а пчёлки вылетают на полянку собирать мёд.

Когда звучит медленная музыка – ворота закрываются (медленно опустить соединённые руки вниз), а те пчёлки, которые не успели залететь в них, выходят из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется два последних участника, которые становятся «цветочными воротами».

«Плетень»

Дети, берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется. После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно “заплести плетень” (взяться за руки крест-накрест).

«Челночок»

Дети делятся на две команды и встают в две шеренги, лицом друг к другу, руками образуя «воротца». С началом звучания быстрой, веселой музыки первый ребенок в шеренге «челночком» пробегает через все «воротца». Когда он достигает конца шеренги, двигаться в том же порядке начинает следующий. Выигрывает команда, которая быстрее закончит перемещения.

«Прялица»

И.П.: дети стоят в две шеренги, образуя пары, лицом друг к другу. Первая пара является ведущей, она назначает фигуры танца: челночки, ручеек, выон.

«Челночки»

Дети, стоящие в две шеренги лицом друг к другу, берутся за руки. Движение легкими шагами в такт музыке начинает первая пара: она выдвигается из шеренги в сторону, огибает соседнюю пару, проходит между этой и следующей парами, выдвигается в другую сторону шеренги и продолжает движение челночком между остальными парами. Пара, следующая за ведущей, ждет, когда «челночек» уйдет вглубь шеренги на расстояние двух пар, и начинает аналогичное движение. Челночки доходят до конца шеренги и возвращаются обратно на свое место тем же способом. Первой окажется на своем месте

ведущая пара. Ее задача делать шаги на месте до тех пор, пока все остальные пары не закончат движение. После этого она назначает новую фигуру.

«Ручеек»

Дети выстраиваются парами в колонну, взявшись за руку с партнером, лицом к ведущей паре. Ведущая пара поворачивается, встает напротив всей колонны и начинает движение вглубь ручейка. Первая пара пропускает идущих через воротца поднятых рук, а следующая за ней, наоборот, сама проходит через воротца идущей в глубь ручейка пары и т.д. Ведущая пара, дошедшая до конца ручейка, поворачивается по ходу шеренги, становясь ее завершением. Каждая следующая пара, оказавшись на месте ведущей, в свою очередь, поворачивается лицом к шеренге и начинает движение вглубь ручейка. Движение продолжается до тех пор, пока ведущая пара не оказывается на своем месте, дожидаясь, когда и все остальные придут на свои места. Затем назначается следующая фигура.

«Выон»

Дети встают в колонну парами лицом к ведущей паре, но отпускают руки партнера и отодвигаются в стороны, образуя две шеренги. Ведущая пара поворачивается лицом друг к другу, как бы закругляя шеренгу. Дети ведущей пары берутся за правые руки и обходят друг друга, левой рукой ухватываясь за левую руку стоящего в противоположной шеренге. Движение, начатое ведущей парой, продолжается по всей шеренге всеми, когда до них дойдет очередь, и до тех пор, пока все, начиная с ведущей пары, не окажутся на своих местах.

Далее фигуры танца снова могут назначаться ведущей парой и исполняться до тех пор, пока звучит песня.

Полька «Ладошки» (классический бальный танец)

Простой, оригинальный, весёлый танец. Музыкальный размер 2/4. Может использоваться любая квадратная полька.

Исходное положение – мальчик и девочка стоят лицом друг к другу парами по кругу. Мальчик – спиной к центру, девочка – лицом к мальчику. Ноги – в шестой позиции.

На музыкальное вступление мальчик протягивает руки вперёд ладонями вверху. Девочка кладёт свои ладони на ладони мальчика.

Описание танца:

1-2-й такты.

Девочка делает четыре прыжка на двух ногах вместе с руками (получаются хлопки по ладоням мальчика). На последнюю четверть 2-го такта руки повернуть. Теперь руки мальчика сверху.

3-4-й такты.

Мальчик повторяет движения девочки.

5-6-й такты.

Повторить 1-2-й такты.

7-8-й такты.

Повторить 3-4-й такты.

9-11-й такты.

Мальчик и девочка, взявшись за руки «лодочкой», делают галоп шесть раз, двигаясь по линии танца.

12-й такт.

Тройной притоп.

13-й такт.

На счёт «раз» - хлопок в ладони, во время которого слегка присесть на двух ногах (пружинка). На счёт «два» - хлопок правыми руками, левые руки на поясе.

14-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок левыми руками на счёт «два».

15-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок обеих ладоней о ладони партнёра.

16-й такт.

Три хлопка в свои ладони.

Усложнение: вместо тройного хлопка переход к другим партнёрам с поклоном головой.

«Кенгуру» (диско – танец)

Весёлый ритмичный танец. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – любая современная танцевальная пьеса. Композиция занимает 8 тактов. Посторенние танцующих свободное.

Описание танца:

1-й такт.

Сделать три шага вперёд с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвёртую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Одновременно сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонен вправо.

2-й такт.

Сделать три шага назад с левой ноги. На четвёртую четверть такта правая нога отводится в сторону и ставится на носок. Тяжесть корпуса на левой ноге. Сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонён влево.

3-й такт.

Развернув корпус на 90 градусов левым плечом к зрителю, сделать три шага вперёд. На счёт «четыре» повернуть корпус правым плечом к зрителю. Левая нога выдвигается вперёд и ставится на носок, колени обеих ног сгибаются. Руки сгибаются в локтях и запястьях и проводятся вперёд, имитируя лапки кенгуру.

4-й такт.

Повторение 3-го такта, но в другую сторону.

5-6-й такты.

Четыре раза выполнить движение «кенгуру», каждый раз поворачиваясь на 90 градусов (общий поворот 360°). Движение «кенгуру» занимает 2/4 такта. «Первая четверть» - согнуть колени обеих ног по шестой позиции. Руки согнуть в локтях и подвести ладони к плечам. «Вторая четверть» - встать на полу пальцы обеих ног. Руки разогнуть в локтях и опустить вниз.

7-й такт.

На счёт «раз», «два» - два хлопка в ладоши. Руки поднять высоко над головой. На счёт «три», «четыре» - два хлопка по бёдрам. Колени согнуть, ноги в шестой позиции.

8-й такт.

На счёт «раз», «два» повторить движения 7-го такта того же счёта. На счёт «три» - небольшим прыжком поставить ноги во вторую. Позицию. Руки оставить наверху, после хлопков немного развести их в стороны, развернув ладонями вниз. Локти выпрямить. На счёт «четыре» - пауза.

«У оленя дом большой...» (образный танец)

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, зайка по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открай,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, зайка, забегай,
Лапу подавай!».

Описание танца:

На слова «У оленя» руки выводятся согнутыми над головой, скрещенными в запястье, пальцы широко раскрыты (рога оленя).

На слова «дом большой» руки над головой в согнутом положении соединяются кончиками пальцев, кисти собраны (крыша дома).

На слова «Он глядит в свое окошко» одна рука остаётся в согнутом положении над головой ладонью вниз, другая рука на уровне шеи (окошко). Голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка по лесу бежал, В дверцу постучал» исполняются прыжки на двух ногах по шестой позиции, руки согнуты перед собой (заяц).

На слова «Тук! Тук!» левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, пальцы собраны в кулак, и исполняются резкие движения кулаком вперёд (стук в дверь). Правая нога на каждую четверть притопывает по шестой позиции.

На слова «Дверь открой» левая рука имитирует движения взятия за ручку двери и открывает дверь.

На слова «Там в лесу» правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх, пальцы собраны в кулак, большой палец отводится назад, исполняется покачивание руки назад (показываем где охотник).

На слова «охотник злой» руки подносятся к щекам, голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка, зайка, забегай» две руки вытягиваются вперёд, на каждую четверть сгибаются в локтях, подтягиваются к груди, ладони сгибаются (зовём к себе).

На слова «лапу подавай!» левая рука опускается вниз, правая рука протягивается вперёд (подаём руку).

«Мим» (диско – танец)

Ритмический танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

Исходное положение – шестая позиция ног, руки находятся на уровне лица и развернуты к зрителю ладонями.

1-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг правой ногой вправо. Руки смещаются влево, лицо выглядывает из-за рук, как из-за ширмы. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение, закрыть лицо, как бы спрятаться за ширмой. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

2-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг левой ногой влево. Руки сместить вправо. На счёт «два» - правую ногу приставить к левой ноге. Руки вернуть в исходное положение, закрыв лицо ладонями. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

3-й такт.

На счёт «раз», «два» - встать на полупальцы обеих ног, руки соединить пальчиками, ладони развернуть в сторону пола. Локти направлены в стороны. Голова находится над соединенными руками. На счёт «три», «четыре» - сделать небольшое приседание (по шестой позиции). Соединённые руки приподнять и спрятать за них голову.

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу

приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой по диагонали вперёд и вправо, бедро левой ноги отвести влево. Обе руки вытянуть вперёд на уровне талии ладонями друг к другу. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, руки, согнутые в локтях, подвести к корпусу, ладони на уровне плеч. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

8-й такт.

Повторить движения 7-го такта, но делать шаги левой ногой по диагонали назад.

«Трамвай» (диско – танец)

Шутливый ритмический танец свободного построения. Музыкальное сопровождение – умеренный бит или диско. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

1-й такт.

На счёт «раз» - выпад на правую ногу вправо (присогнуть колено правой ноги, тяжесть корпуса на правой ноге), левая нога отведена в сторону на носок. Указательный палец левой руки подводится к запястью правой руки, как бы показывая на ручные часы. На счёт «два» - левую ногу подвести к правой. На счёт «три» - выпад на левую ногу влево. Левую руку подвести ладонью немного выше глаз, как бы всматриваясь в даль (не едет ли трамвай). Правая рука свободно опущена вниз. На счёт «четыре» - правую ногу приставить к левой.

2-й такт.

Сделать два выпада вправо. На счёт «раз» - шаг на правую присогнутую ногу. Левую руку вытянуть вперёд, правую – отвести в сторону. На счёт «два» - приставить левую ногу к правой. Руки собрать у груди. На счёт «три», «четыре» - выполняется то же движение, что на счёт «раз», «два».

3-й такт.

Исполняется как 1-й такт, только начать в другую сторону. Первый выпад влево – посмотреть на часы, затем выпад вправо – посмотреть вдаль.

4-й такт.

Повторить движения 2-го такта, но сделать 2 выпада влево.

5-й такт.

Выполнить четыре небольших шага вперёд, начиная с правой ноги (по одному шагу на каждую четверть такта). Руки свободно опущены.

6-й такт.

На каждую четверть такта – подъём на полупальцы обеих ног по свободной первой позиции. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. При этом выполняется покачивание локтя вниз (едем на трамвае) на каждую четверть такта.

7-й такт.

Повторить движения 5-го такта, шагая в обратном направлении, повернувшись спиной к зрителю.

8-й такт.

Выполняется так же, как 6-й такт, но спиной к зрителю.

Позиции рук

Подготовительное положение позиции рук:

Руки слегка свободно опущены книзу, округлены в локтях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы, как указано выше. Кисти почти соприкасаются.

Первая позиция рук:

Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в 2-ух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне.

Перед тем, как приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

Третья позиция рук:

Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они поднимаются наверх, как бы заключая голову в овальную рамку.

Вторая позиция рук:

Руки из первоначального подготовительного положения приподнимаются в 1-ую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от самих пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — в и локтях — на одном уровне. В конце движения руки находятся чуть впереди корпуса, с продолжением в линию раскрытых и опущенных плеч.

3. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука Хореографии. – М.: Рольф,1999.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2.- Челябинск. 2012.
4. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика / А. И. Буренина. СПб, 2000.
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. - М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
6. Константинова А. И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита,1993.
7. Корчаловская Н.В., Посевина Г.Д. Праздник в детском саду – Ростов н/Д: из-во «Феникс»,2000.
8. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. Изд. ТЦ «Сфера», Санкт-Петербург, 2009.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Рунова М.А, Бутилова А.В, Ознакомление с природой через движение. Изд. «Мозаика- синтез», Москва, 2006.
11. Скрипниченко Е.В. «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
12. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: Хореография в детском саду / С. Л. Слуцкая. М. : – Линка – Пресс, 2006. – 272 с.
13. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.