

Согласовано:

Старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад «Саьарга»

\_\_\_\_\_ Григорьева М.В.

Утверждаю:

Заведующая д/с «Саьарга»

\_\_\_\_\_ Винокурова М.И.

Программа танцевального кружка

« Саьарга сулусчааннара»

Руководитель:

Рожина Н.Е.

г. Среднеколымск.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание образовательной программы.....	6
4. Методическое обеспечение.....	7
5. Методы и приёмы обучения.....	9
6. Материально-техническое обеспечение.....	10
7. Список литературы.....	11

## Приложение

## Пояснительная записка

«Саарба сулусчааннара» (возраст 5-6 лет) дополнительная образовательная программа танцевального кружка для одарённых детей художественно-эстетической направленности.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Танцевальное творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут одарённому ребенку развить свои творческие способности заложенные природой.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств, методов физического, эстетического и музыкального воспитания одарённых детей. А отличительной особенностью программы является то, что занятия в танцевальном кружке проводятся с одарёнными детьми разновозрастной группы.

Настоящая программа разработана для развития танцевального творчества детей дошкольного возраста 5 – 6 лет на основе обязательного минимума содержания по музыкально-ритмическому развитию для ДОУ с учетом обновления содержания по программе «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной.

**Цель программы:** Развитие артистичности, эмоциональной отзывчивости и творческого воображения, посредством искусства танца у дошкольников.

**Задачи:**

1. Формировать хореографические навыки детей.
2. Развивать фантазию, воображение, умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, побуждать детей к творчеству.
3. Создавать атмосферу радости детского творчества в коллективе.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 5 до 6 лет. Возрастной состав танцевального кружка смешанный.

В итоге – год обучения составляет 32 часа.

Количество занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 25-30 минут.

### **Занятие состоит из трех частей:**

1. **Вводная часть:** танцевально-ритмическая гимнастика, танцы-минутки (3-5 минут)
2. **Основная часть:** повторение, изучение нового материала, закрепление. (15 минут)
3. **Заключительная часть:** музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (8 минут).

Диагностика проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).  
(см. Приложение 1)

В результате прохождения программы «Саар5а сулусчааннара» дети:

Знают: отличительные черты народного и эстрадного танца; позиции рук и ног в народном танце; историю происхождения разучиваемых танцев.

Умеют: импровизировать под музыку, используя знакомые танцевальные движения; сочинять несложные танцевальные движения; показывать в движении основные средства музыкальной выразительности; исполнять танцы, разученные в учебном году, артистично, выразительно, музыкально точно.

### **Ожидаемые результаты:**

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

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

### **Учебно-тематический план.**

Разделы	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1		1
1. Народный танец	1	13	14
2. Современный эстрадный танец	2	15	17
ИТОГО	4	28	32

Список детей:

1. Антипина Ева- 5лет
2. Бережнова Амина-5лет
3. Винокурова Саша-6лет
4. Винокурова Дарина-6лет
5. Винокурова Инесса-6лет
6. Гуляев Валера-6лет
7. Кокрин Дима-5лет
8. Слепцов Давид-6лет
9. Третьяков Кирилл-6лет
10. Тимофеев Саша-6лет
11. Тырылгин Юра-5лет
12. Лаптев Радик-5лет

# Содержание образовательной программы

## Вводное занятие

Теория: Знакомство детей с историей танца. Показ видео фильма.

### Раздел I. Русский народный танец.

**Теория:** Познакомить детей с русской народной песней изучаемого танца. Познакомить детей с историей изучаемого русского народного танца, с костюмом. Познакомить с элементами танцевальных движений в русских народных танцах: «тройной притоп», «ковырялочка», «моталочка» и др.

**Практика:** Разучить шаги русского народного танца: переменный шаг, переменный шаг с притопом, приставной шаг в сторону и др.; положение рук в русском народном танце: «на поясе», «на кулачках». Отработать движения в парах: «Свечка», «Лодочка», «Приставной шаг в сторону в парах» и т.д. Исполнять танец под музыку чётко, самостоятельно переходить с движения на движение.

### Раздел II. Современный эстрадный танец.

**Теория:** Познакомить детей с разучиваемым танцем. Провести беседу об особенностях эстрадного танца.

**Практика:** Разучить новые движения: «Приставной шаг в парах (руки мальчика на талии девочки, у девочки на юбочке)», «Закрутка», «Повороты на носках из стороны в сторону» и др. Отработать способность детей двигаться синхронно под музыку. Движения выполнять чётко, согласно ритму музыки. Исполнять танец весело, задорно, с удовольствием.

### Раздел III. Участие в конкурсах и концерт.

Практика: Выступление детей перед родителями.

### Методическое обеспечение программы.

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

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

отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем дети повторяют, при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их).

Движения разучиваются под музыку или под счет.

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

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отработываем. Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

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

## **Методы и приёмы обучения**

Успешное решение поставленных задач на занятиях танцевального кружка в ДОУ возможно только при использовании методов и приемов обучения.

МЕТОДЫ	ПРИЁМЫ
Наглядный метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации: русского народного костюма, танцующей пары.</li> <li>- Двигательный показ под музыку педагогом.</li> <li style="padding-left: 20px;">- Показ движений в упражнениях.</li> <li>- Показ под музыку сюжетно-образных движений.</li> <li>- Показ элементов народных, эстрадных танцев под музыку (под счет).</li> <li style="padding-left: 20px;">- Показ ребёнком движения.</li> </ul>
Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности.</li> <li style="padding-left: 20px;">- Образный рассказ о новом танце.</li> <li>- Пояснения в ходе выполнения движений.</li> <li>- Напоминание о правильности, образности движений.</li> <li style="padding-left: 20px;">- Объяснение.</li> <li style="padding-left: 20px;">- Оценка, поощрение.</li> </ul>
Практический метод (Многократное выполнение конкретного танцевального движения).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития танцевальных навыков одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма).</li> <li style="padding-left: 20px;">- Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений).</li> <li style="padding-left: 20px;">- Последовательное разучивание материала.</li> </ul>
Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> <li style="padding-left: 20px;">- Обыгрывание упражнений.</li> <li>- Сюжетные игры для организации детской деятельности.</li> </ul>

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Светлый просторный зал с деревянным покрытием.
2. Технические средства: телевизор, проектор, музыкальный центр.
3. Музыкально-дидактические пособия: CD диски, видеоролики.
3. Сценические костюмы.
4. Реквизит для танцев: ленты, музыкальные инструменты и др.
5. Тренировочная одежда: чешки, футболка, шорты – велосипедки.

### **Список литературы:**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Редактор М.Е. Гурьянова, художник Ю.Д.Федичкин. «Айрис-пресс». Москва, 2001г.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Москва, 2006г.
4. Затымина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика (Учебно-методическое пособие). Серия «Уроки мастерства». Москва. Изд. «Глобус», 2009.
5. Михайлова М.А, Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Редактор Чупина Т.В., художник Турилова. «Академия развития» Ярославль 2004 год.
6. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду.
7. Редактор В.Чернина, художник М.Душин. «Линка-пресс» Москва 2006 год.

## Методика выявления уровня музыкально-ритмического развития (разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной).

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

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

Старший дошкольный возраст.

**Критерии уровня развития чувства ритма:**

### **1. Движение.**

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

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

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

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

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

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

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

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

- соответствие ритма движений ритму музыки:

**высокий** – чёткое выполнение движений;

**средний** – выполнение движений с ошибками;

**низкий** – движение выполняется не ритмично.

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

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

**средний** – допускает 1-2 ошибки;

**низкий** – не справляется с заданием.

## **2. Воспроизведение ритма.**

-воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:

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

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

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

- воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:

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

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

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

-воспроизведение ритма песни шагами:

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

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

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

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

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

**средний** – допускает 2-3 ошибки;

**низкий** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

## **3. Творчество.**

-сочинение ритмических рисунков:

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

**средний** – использует стандартные ритмические рисунки;

**низкий** – не справляется с заданием.

-танцевальное:

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

придумывает свои; движения выразительны;

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

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

Название раздела	Теория		
------------------	--------	--	--

Структура занятия

		Практика	Всего
1. Танцевально-ритмическая гимнастика, танцы-минутки.	1мин	5мин	6мин
2. Танец	3мин	12мин	15мин
3. Музыкально-подвижная игра, игры импровизации, упражнения -игры.	1мин	4мин	5мин
4. Игровой самомассаж, дыхательные упражнения.	1мин	3мин	4мин
Итого:	6мин	24мин	30 мин

## ТАНЦЫ-МИНУТКИ

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

### Капельки (танец с колокольчиками)

Эмоциональный настрой – легко и звонко.

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

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

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

1-я фигура

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

3–4 Опустить *плавно* вниз (*дождик стих*).

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

9–12 Повторить движение *обеими* руками (*сильный дождь*).

13–14 Плавно *подняли* руки (*еще сильнее*).

15–16 *Встали* (*пойдем гулять!*).

2-я фигура

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

5–8 Повторили *возле другого уха* (*другим ухом*).

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

3-я фигура

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

4-я фигура

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

5–8 *Разбегаем (спиной из круга), разводя руки в стороны (вот какой букет собрали!).*

9–16 *Еще раз повторили комбинацию тактов (еще собираем, еще красивой букет!).*

5-я фигура

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

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

## **Танец с ложками**

Эмоциональный настрой – по народному размашисто, радостно.

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

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

1-я фигура

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

4 *Вернулись в исходное положение.*

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

9–16 *Повторили комбинацию.*

2-я фигура

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

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

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

9–16 *Повторили комбинацию с другой ноги.*

3-я фигура

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

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

9–16 *Повторили комбинацию другой ложкой.*

4-фигура

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

5-я фигура

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

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

## **Собачий вальс**

Эмоциональный настрой – весело, игриво.

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

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

1-я фигура

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

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

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

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

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

13–16 *Повторили движения*

9–12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

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

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Повторили комбинацию с другой ноги.*

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

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

13–16 *Повторили движения*

9–12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

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

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

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

## **Елочки**

Эмоциональный настрой – мягко и игриво.

Общие рекомендации – на заснеженной, «пушистой» полянке танцуют елочки. Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво.

«Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство.

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

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

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

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

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

2-я фигура

1. Ставим *ногу на пятку*.

1. *Приставляем* ногу.

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

5–8 Мелкие топочущие шаги на месте (*топотушки*).

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

3-я фигура

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

4 *Вернулись* в исходное положение.

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

9–16 *Повторили* комбинацию *другой рукой*.

4-я фигура

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

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

5–8 *Покружились* на носочках.

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

### **Салют (танец с ленточками)**

Эмоциональный настрой – стремительно и празднично.

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

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

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1. *Взмах рукой вперед-вверх.*
1. *Опустить* в исходное положение.
2. *Взмах другой рукой.*
3. *Опустить* в исходное положение.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

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

2-я фигура

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

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

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

3-фигура

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

4-фигура

1. *Взмах одновременно обеими руками.*
1. *Опускаем* в исходное положение.

3–8 *Повторили* движения 1–2 тактов.

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

5-фигура

1–16 *Повторили* движения 2-й фигуры.

В конце музыки *приседаем и руки опускаем.*

## **Макарена**

Эмоциональный настрой – активно и зажигательно.

Общие рекомендации – движения выполняются свободно и непринужденно.

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

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

### 1-я фигура

1. Вытягиваем *руку вперед*, ладонью вверх.
1. Повторяем *другой рукой*.
2. Кладем первую *руку на другое плечо*.
3. Повторяем *другой рукой*.
4. Переводим первую *руку на то же бедро*.
5. Повторяем *другой рукой*.
6. Не отрывая рук, *крутим бедрами*.
7. *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

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

### 2-я фигура

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

4 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

5–7 *Шагаем* на свои места.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

## **Жили у бабуси...гуси**

Эмоциональный настрой – важно и неторопливо.

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

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

1-я фигура

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

**си:** *вернулись* в исходное положение.

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

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

**Два веселых гуся:** слегка присев *крутим хвостиком.*

2-я фигура

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

**ки:** *приставляем* ногу.

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

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

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

3-я фигура

Ой, кричит бабуся,

Ой, пропали гуси,

Один серый, другой белый

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

4-я фигура

Выходили гуси,

**Кланялись бабусе:** *встаем и кланяемся,*

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

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком.*

## **Буратино**

Эмоциональный настрой – энергичный и озорной.

Общие рекомендации – особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле. Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного, энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

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

1-я фигура

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

1. Ставим *другую ногу*.
2. Раскрываем *руку в сторону*.
3. Раскрываем *другую руку*.
4. *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.
5. *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

2-я фигура

1. Ставим *ногу обратно* (в исходное положение).
1. Ставим *другую ногу*.
2. *Возвращаем руку* в исходное положение.
3. *Возвращаем другую руку*.
4. *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.
5. *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

3-я фигура

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

8 *Вернулись* в исходное положение.

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

4-я фигура

1. Делаем один *хлопок* в ладоши над головой.
1. *Раздвигаем ноги* в стороны *на пятки*, *руки* кладем *на колени*.

3–7 *Крутим носками*.

8 Принимаем исходное положение.

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

5-я фигура

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

8 *Вернуться* в исходное положение.

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

**Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)**

Эмоциональный настрой – легко, радостно.

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

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

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

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

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

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

9–10 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед.

11–12 Вытягиваем *руки вверх* ладонями вперед.

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

2-я фигура

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

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

3-я фигура

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

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* к центру круга, крутя ладонями, поднимаем *руки вперед – вверх*.

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

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

5-я фигура

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

**Лошадки**

Эмоциональный настрой – грациозно и торжественно.

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

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

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

1-я фигура

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

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

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

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

2-я фигура

1–3 «*Бьем копытцем*» (3 раза).

4 *Приставляем ногу*.

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

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

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

3-я фигура

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

3–4 *Киваем* головой (2 раза).

5–8 *Повторили* движение *в другую сторону*.

9–12 Делаем *шаги на месте* (8 раз).

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

4-я фигура

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

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

**Лягушки**

Эмоциональный настрой – весело и активно.

Общие рекомендации – стоит обратить внимание на исполнение движений.

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

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

1-я фигура

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

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

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

13–16 Повторили движение *другой ногой*.

2-я фигура

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

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

3-я фигура

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

1. *Приставляем* ногу.

3–4 Повторили движение *другой ногой*.

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

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

4-я фигура

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

## **Солдатики**

Эмоциональный настрой – торжественно и парадно.

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

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

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

3–4 Повторили *другой ногой*.

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

9–12 *Повторили* движения 1–4 тактов.

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

2-я фигура

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

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

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов с *другой ноги*.

3-я фигура

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

9–16 *Повторили* движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

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

5–6 *Поклон* головой.

7–8 *Отдаем честь* и опускаем руку.

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

Приложение 4

## УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

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

### Гномик и великан

*Познакомились гномик и великан:*

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

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

*Гномик топает* – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

*Великан топает* – топают сильно, с энтузиазмом.

*Гномик хлопает* – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

*Великан хлопает* – хлопают громко, амплитудно.

*Гномик прыгает* – прыгают легко, на носочках.

*Великан хлопает* – тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

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

## **Блины**

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

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

*Печем блин* – держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

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

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

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

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

## **Снежинки (3)**

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

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

*Началась снежная буря, полетели снежинки* – бегут на носочках по залу врассыпную (легко, стремительно).

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

## **Лесная прогулка**

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

*Открыли двери* – встают и разводят руки в стороны.

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

*Ударилась ногой о корень* – скачут на одной ноге.

*Ударилась другой ногой* – скачут на другой ноге.

*Ой, болото, тяжело идти* – медленно идут, тяжело поднимая ноги.

*Лучше прыгать по кочкам* – движутся прыжками.

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

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

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

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

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

### **Морская сюита (3)**

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

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

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

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

*золотая рыбка* – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

*рыба шар* – надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

*мальки* – бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

*акула* – вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

*краб* – ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

### **Бусы (3)**

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

*Бусы маме смастерю*

*И на праздник подарю.*

*Праздничные бусы,*

*Бусы на все вкусы.*

*Бусинки разные:*

*Зеленые, красные,*

*Желтые, лиловые,*

*Синие, бордовые.*

*Но, они все, вот беда,*

*Раскатились кто куда.*

Все разбегаются по залу врассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:

*Что же делать, как мне быть,*

*Как подарок подарить?*

*Я пойду по двору*

*Мои бусы соберу.*

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

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

*Я – на крылечке,*

*А бусы – в колечке.*

Все хором:

*Мама, дорогая,*

*Тебя я поздравляю!*

Эту игру хорошо показывать на открытых занятиях перед родителями.

### **Самолет (3)**

Исходное положение – все сидят на корточках.

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

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

*Полетели* – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

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

### **Волшебные самолеты (3)**

(разновидность упражнения «Самолет»)

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

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

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

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

### **Кругосветное путешествие**

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

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

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

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

*Вот мы снова*

*Полетели* – быстро встают и продолжают полет.

