

Негосударственное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей

«Разуменский детский дом»

«Принята»

Методическим советом

НОУ «Разуменский детский дом»

Протокол № 1 от 30.08 2016



«Утверждаю»

Директор НОУ «Разуменский детский дом»

А.Г. Негомодзянов

Приказ № 1909 от «1» 09 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной
направленности**

«Основы танцевального движения»

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Период реализации: 2 года

Общее количество часов: 124 часа

Форма реализации - очная

Автор программы:

педагог дополнительного образования

Хруслова Е.В.

Белгородская область, 2016 г.

Программа по предмету «Основы танцевального движения»

Пояснительная записка.

Программа по предмету «Основы танцевального движения» составлена для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Главная цель: развитие творческого потенциала детей, приобщение их к искусству танца, хореографическая подготовка, в соответствии с их возрастными особенностями. Научить детей, независимо от природных данных и способностей, двигаться красиво, свободно непринуждённо, в соответствии с музыкальными образами, характером музыки, её динамикой, ритмом. Добиваться, чтобы движения у детей были естественными, непринуждёнными, выразительными. Важно учить детей эмоционально, образно передавать в движении настроение, развитие сюжетной линии. Преподавателю необходимо осуществлять гибкий подход в поиске методов работы с каждой возрастной группой, и решать вопросы, возникающие в процессе обучения.

Цели и задачи программы.

- Общая хореографическая подготовка, изучение основных элементов хореографии;
- Развитие творческих способностей и фантазии у детей; умения самовыражения при помощи танцевальных и пластических образов;
- Учить детей понимать музыкальный материал, уметь двигаться в соответствии с музыкой;
- Прививать детям эстетический вкус;
- Развитие физической активности, выносливости, укрепление здоровья детей;
- Воспитание характера;
- Уделять должное внимание вопросам дисциплины, учить детей общаться друг с другом;
- Выявление ранней одарённости детей.

Актуальность программы.

В Разуменском детском доме есть возможность для занятий хореографией. А так же есть способные дети, которые желают заниматься танцевальным искусством. Занятия хореографией способствуют гармоничному развитию ребенка, развитию его творческого потенциала, самовыражения. Занимаясь в коллективе, ребенок учится общению в социуме, развивает коммуникативность, воспитывает силу воли и характер, дисциплинируется. Благодаря занятиям растёт чувство уверенности в себе, улучшается психоэмоциональное состояние. Когда дети обучаются хореографии, улучшается координация движения, которая напрямую связана с мышлением; улучшаются функции памяти и внимания; накапливаются двигательные навыки. Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, мог овладеть умениями и навыками хореографического искусства, самореализоваться в творчестве, научиться передавать своё внутреннее эмоциональное состояние, разработана программа дополнительного образования детей «Основы танцевального движения», которая реализуется в Разуменском детском доме.

Основные направления и содержание деятельности.

Программа рассчитана на трёхлетний срок обучения.

Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия в группах малой комплектации, в неформальной игровой форме. Занятия проводятся с сентября по май включительно. На основе временных требований к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемых в дошкольном образовательном учреждении, утверждённых приказом Министерства образования РФ от 22.08.96г. за №448. Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 45 минут.

1 год обучения – младший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

2 год обучения – средний дошкольный возраст (7 – 9 лет)

3 год обучения – старший дошкольный возраст (10 - 14лет)

Этапы реализации программы и ожидаемый результат.

Этапы отличаются задачами, методикой обучения, возрастным цензом, содержанием программы:

I этап (1 год обучения) - это начальный этап обучения и освоения ритмики и основ танцевального искусства. Он заключается в освоении азов ритмики и танца, образных музыкально-танцевальных игр, общеукрепляющих движений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка.

II этап (2 год обучения) - базовый этап дальнейшего изучения хореографии, новых форм танцевальной ритмики усложнённой координации движения, освоение игрового материала, музыкально-ритмических упражнений, развивающих чувство ритма, музыкальность, эмоциональность.

III этап (3 год обучения) - этап закрепления полученных навыков. На этом этапе идёт интенсивное пополнение знаний, дальнейшее развитие координации движения, развитие воображения, творческого начала.

Построение занятия.

Вступительная часть – организационная. Подготовка зала к занятиям, построение, поклон.

Цель – установление благожелательного эмоционального контакта, настрой детей на радость, позитивное настроение. Преподаватель определяет цели и задачи занятия, и озвучивает их доступным и понятным для детей языком.

Основная часть – обучающая. В неё входит танцевальная разминка, музыкально-ритмические движения, элементы танцевальной азбуки, танцевальные комбинации.

Цель – освоение учебной программы.

Заключительная часть – игровая. Музыкально-ритмические и танцевальные игры. Построение. Подведение итогов занятия. Поклон.

Цель – игровое, эмоционально-образное развитие воображения и творческого потенциала детей.

Организационно-педагогические основы обучения.

Достижение данных целей осуществляется решением следующих задач:

- Овладение элементарными понятиями и навыками танцевального искусства;
- Развитие интереса и приобщение детей к танцевальной культуре;
- Развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого ребёнка;
- Формирование у детей внимательного отношения к собственным способностям;
- Развитие мышечных ощущений, памяти, внимания, образного мышления, координации и пластики;
- Умение правильно сочетать движения с музыкой;
- Воспитание трудолюбия, воспитания силы воли, выносливости, характера;
- Выявление ранней одарённости детей.

Концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах: систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному), постепенность в развитии природных данных детей;

учёт психофизических и возрастных особенностей. Необходимо добиваться от детей чистоты исполнения элементов, оттаивая и совершенствуя технику, развивать у детей стремление достичь вершин мастерства. А также программа опирается на новейшие современные педагогические идеи:

«фьюжен» - сплав нескольких видов пластических направлений;

«тьютерство» - сотворчество руководителя и ребёнка, «не над учениками, а рядом с ним».

Методы и приёмы процесса обучения.

Наглядный метод: образный показ руководителя, образец-показ движения лучшим исполнителям, приём тактильно-мышечной наглядности, наглядно-слуховой приём, демонстрация эмоционально – мимических навыков.

Словесный метод: рассказ, объяснение, инструкция, беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий руководителя по ходу исполнения, приём раскладки танцевальных движений, приём закрепления целостного движения и комбинации.

Практический метод: игровой приём, сотворчество детей, соревновательность, использование ассоциаций-образов, комплексный приём обучения, повторяемость и повторность движений, сравнение и чередование движений и упражнений, проучивание «от простого к сложному» и «от медленного к быстрому», приём пространственной ориентации, «посмотри и повтори» и «осмысли и выполни».

Психолого – педагогический приём: приём педагогического наблюдения, проблемного обучения и воспитания, приём индивидуального подхода к каждому ребёнку, приём чередования нагрузок и восстановительного отдыха, педагогическая оценка и исполнение ребёнком танцевальных упражнений.

Практические требования к занятиям по логоритмике и основам танцевального движения.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания и упражнения, игровое творчество, и является составной частью занятий подготовительного этапа. В связи с этим в течение года на занятиях логоритмикой и основой танцевального движения дети должны освоить: умение ориентироваться и двигаться в зале, делить зал по точкам, овладеть терминами, и иметь представление о понятиях - круг, линия, колонна, диагональ и другие. А также, правильно исполнять элементы, знать позиции рук и ног, освоить постановку корпуса и правильные мышечные ощущения, натянутость ног и стоп. Знать основные танцевальные шаги: шаг с носка, марш, танцевальный бег, легкий бег на полупальцах, подскоки и прыжки, и т.д.. Уметь разбираться в основных жанрах музыки, понимать характер музыки и динамические оттенки, темп, ритм, музыкальный размер. Научить детей двигаться в соответствии с музыкальным материалом.

Практические требования к занятиям коррекционной и специальной гимнастики.

Дети, занимающиеся в танцевальном коллективе, как правило не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных данных, необходимых для занятий хореографией. Эти факторы создают значительные трудности для освоения материала. С этой целью в программу занятий введена специальная коррекционная гимнастика, которая нацелена на исправление физических недостатков. К практическим задачам относятся: формирование правильной осанки, корректировка недостатков строения тела, развитие мышечно- связочного аппарата, тренировка сердечно-сосудистой и

дыхательных систем, развитие координации и психологических качеств личности ребёнка.

Пояснительная записка.

Учебная и воспитательная работа тесно переплетаются между собой. Методика преподавания, знания, мастерство, культура педагога – всё это составляющие системы обучения. Занятия проводятся в соответствии с планом работы и программой, осуществляя индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его возможностей и способностей. На занятиях нужно уделять должное внимание вопросам дисциплины, воспитывать в детях собранность, внимание, сообразительность, умение выполнять поставленные задачи, а также воспитывать у детей силу воли и характер. Каждое занятие должно начинаться с установления благожелательного эмоционального контакта между педагогом и детьми. В то же время педагог должен контролировать уровень обучения каждого ребёнка и всей группы в целом, добиваясь результативности на каждом занятии.

Постановка танцев и танцевальных композиций осуществляется в соответствии с календарным планом работы, учитывается участие детей в различных праздниках и мероприятиях. Для создания танцевального номера подбирается тема, музыка, придумывается образ и сюжет, сочиняется танцевальная лексика. Всё это создаётся с учётом возраста детей. Сочиняя танцевальный номер, педагог должен оценить умения и уровень подготовки детей, и включать в него только хорошо изученные движения. После чего нужно переходить к изучению комбинаций движений, и только потом непосредственно к постановке самого танцевального номера. Освоение пространства, овладение сценическим мастерством, оттачивание техники – всё это входит в постановочную и репетиционную работу.

Давно известно воздействие сочетания движения и музыки на состояние здоровья человека. Чем раньше ребёнок начнёт слышать приятную ему музыку и соединять её со своими ритмическими движениями, тем активнее начнётся развитие всех сенсорных каналов, необходимых в жизни. Занятия танцем с самого раннего возраста оказывают положительное влияние на психическое самочувствие ребёнка, развитие у него эмоциональности, развитие координации движений, развитие чувства уверенности в себе, коммуникативной активности, доброжелательности, внимательности к другим. Танцевальные игровые композиции обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной зарядки, улучшают функции внимания.

Нередко бывает, что ритмические упражнения вначале исполняются детьми живо, эмоционально, с большим желанием, а затем, по мере многократного повторения, интерес детей ослабевает. В этом случае в упражнение следует вводить дополнительные двигательные действия и выполнять их под новое музыкальное сопровождение. Так же разнообразить ритмические упражнения и танцевальные элементы помогает игровая форма их проведения. Такая форма особенно эффективна для развития пластичности, координированности, накопления двигательных навыков. У детей в младшем возрасте недостаточно

развита зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Несовременно восприятие: дети не могут долгое время сосредоточить внимание на музыке, неточно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве и времени. Поэтому наша задача – развивать органы чувств и сенсорные умения. Во время выполнения танцевального движения необходимо считать, помогая уточнить темп и ритм, а закрепление ранее изученных движений может осуществляться сразу под музыку. Чтобы красиво танцевать, нужно сначала научиться владеть своим телом и знать его возможности. С самого раннего возраста мы учимся держать правильную осанку и следить за ней. Упражнения на пластику, а также фантазия разовьёт воображение ребёнка, научит импровизировать под музыку. Систематичность, постепенность и последовательность раннего развития – основные педагогические принципы. От простых упражнений переходите к наиболее сложным, развивая фантазию и воображение ребёнка.

Занятия необходимо строить так, чтобы были задействованы оба полушария мозга. Ведь именно правое полушарие отвечает за абстрактное мышление, восприятие искусства. На занятиях важно активно уделять внимание пластике и фантазии: ведь если внимательно посмотреть вокруг, то заметить, что весь живой мир, вся природа находится в движении, причём движении удивительно пластичном. Правое полушарие отвечает за творчество, с его помощью мы абстрактно мыслим. Игровые танцы в раннем развитии используется для визуального распознавания и пространственной ориентации, образного восприятия. Чтобы активнее вовлечь ребёнка в процесс воображения, нужно включиться в творчество и самому преподавателю, изображая то, о чём он говорит, побуждая малыша повторять его действия. Левое полушарие мозга отвечает за языковые способности, логическое мышление, математику, анализ. Все двигательные задания и музыкальные упражнения занятий развивают ориентировку в пространстве, умения анализировать и реагировать на сигнал преподавателя. Сигналы необходимо чередовать. Задания и упражнения нужно подбирать с учётом особенностей и способностей детей. Во время занятий важно установить благожелательный контакт с каждым ребёнком, создать атмосферу хорошего настроения. Все упражнения необходимо заканчивать до того, как они могут надоесть детям. Если дети стремятся выразить себя посредством движения, не ограничивайте его, помогайте развивать выразительность, пластичность, общую культуру движения. Дети учатся работать во взаимодействии друг с другом, понимать и чувствовать партнёра. Все навыки и умения, приобретённые на коллективных занятиях, пригодятся им в дальнейшей жизни. Ребёнок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Он должен хорошо представлять себе, для чего он разучивает цикл специальных упражнений, таких сложных и непонятных на первый взгляд.

И здесь особое и заслуженное место занимает **ритмика и логоритмика**. В начале XX века в Европе появилась система так называемого «ритмического воспитания», основоположником которой стал известный швейцарский педагог и музыкант Эмиль Жак Далькроз. Основой его методики было выражение музыки при помощи движения, т. е. человеческое тело становилось своеобразным инструментом, чутко передающим ритм, темп, динамические

оттенки и художественный замысел всего музыкального произведения. **Логопедическая ритмика** — одно из звеньев коррекционной педагогики. Она связывает воедино **слово, музыку и движения**. Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи,

овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Под влиянием регулярных логоритмических занятий в организме происходит перестройка различных систем, например, сердечнососудистой, дыхательной, речевой, двигательной, познавательной и др. На занятиях соблюдаются основные педагогические принципы – систематичность, последовательность, постепенное усложнение материала, периодический повтор материала, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое выполнение доступных по возрасту движений и действий.

Ритмические и логоритмические занятия включают в себя:

Разминочные упражнения. Для того чтобы красиво танцевать нужно сначала научиться владеть своим телом и знать его возможности. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Также, он учится держать правильную осанку.

Ритмические упражнения. Одно из важнейших условий правильного исполнения танца - способность воспринять его ритм в сочетании с декламацией и вовремя в него включиться. Как правило, дети по природе очень чутко улавливают ритм, они его прекрасно чувствуют, но далеко не всегда могут передать его движениями. Данные упражнения развивают у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку

Упражнения на пластику и фантазию, разовьют воображение ребенка и научат его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

Данные виды логоритмики оказывают положительное воздействие не только на развитие чувства ритма, танцевальности, пластичности и координированности, но и:

- на развитие общей и мелкой моторики;
- на регуляцию мышечного тонуса;
- на развитие эмоций, мимики лица;
- на формирование и закрепление артикуляции;
- на развитие слухового внимания и памяти;
- по развитию понимания речи и накоплению пассивного словарного запаса;
- по активизации словаря по лексическим темам;

Танцевальная логоритмика поможет детям с помощью веселых занятий предотвратить и преодолеть возможные проблемы в развитии речи.

Раздел 1. Основы танцевального движения.

Основы танцевального движения являются своего рода азбукой хореографии, в которой шаг за шагом ребёнок учится разбираться в многообразии танцевальных элементов. Это подготовительная база, на которой строится процесс обучения танцевальному искусству. Хореографические упражнения дадут представление о классическом, народном, современном танце. На занятиях будут изучены простейшие танцевальные элементы и композиции; позиции рук, ног, постановка корпуса, положения головы; будут вырабатываться правильные мышечные ощущения. Занимаясь хореографией, ребята изучают основные движения и элементы: разнообразные шаги, хлопки и притопы, прыжки, вращения и повороты и т.д. А такие понятия, как: круг, диагональ, линия, колонна, деление зала по точкам – учат ориентироваться в пространстве. Изучение понятий: «опорная» и «работающая нога», «тяжесть корпуса», дают представление о правильном исполнении движений.

Дети научатся работать во взаимодействии друг с другом, понимать и чувствовать партнера. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но сама по себе эта нагрузка не имеет воспитательного значения. Она должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа – воспитать, через движения, в детях стремление к творческому самовыражению. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможностей их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем будет прочным фундаментом знаний. Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка является фоном, помогающим дисциплинировать детей и сосредоточить их внимание. Устанавливается единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора. Она является импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, несёт художественно – воспитательную функцию. В связи с этим предъявляются высокие требования к подбору музыкального материала.

Любое занятие должно начинаться с разминки, как подготовки тела к дальнейшим физическим нагрузкам. После проведения разминки, необходимо переходить к основной части урока, во время которой проучиваются различные новые элементы и движения, прорабатывается и закрепляется ранее изученный материал. Элементы связываются в комбинации, из которых в дальнейшем рождаются танцевальные композиции, этюды и хореографические номера.

В начале изучения предмета «Основы танцевального движения» необходимо ознакомить учеников с правилами поведения в зале хореографии. Эти правила включают в себя знания по технике безопасности. Дети младшего школьного возраста очень импульсивны и эмоциональны, и педагог обязан оградить их от различного рода случаев, угрожающих здоровью детей.

Разминка.

Проводится на каждом занятии в виде статического танца. Включаются элементы разных видов хореографии, изучение основных позиций рук и ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации памяти и внимания, умение читать движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Разминка необходима для последовательной, детальной разработки всех основных групп мышц и суставов: шеи, плечевого сустава, предплечья, кистей, всей руки, корпуса, бёдер, колен и стоп. Количество каждого вида упражнений 4-8 на 4,8,16,32 счёта. Общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей, и насыщенности урока.

Раздел 2. Занятия по ритмике и логоритмике.

Обучающий процесс должен проходить в игровой форме, доступной пониманию детьми. Педагог должен определять гибкий подход ко всему процессу познания, и раскрывать творческие способности каждого ребёнка, развивая его танцевальные и музыкальные таланты, фантазию. С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребёнка, обучение носит наглядно-действенный характер - это показ, повторность движений, игра, использование пластических образов-метафор. Если дети в силу возрастных особенностей и природных данных не могут, в той или иной мере освоить определённый учебный материал, то преподаватель может поменять ход процесса обучения и возвращаться к этому материалу спустя время. В этой возрастной группе обучение носит не только наглядно-действенный, но и исследовательский характер. А так же происходит осознанность действий через слово, упражнение лучше и быстрее выполнит тот, кто более собран и внимательнее слушает.

В этот возрастной период дети эмоционально пластичны, поэтому необходимо уделять внимание развитию артистичности и творческого начала. Знакомство с основами актёрского мастерства происходит во время урока ритмики и танца. Для переключения внимания во время краткого отдыха от физических нагрузок педагог даёт задания на передачу эмоциональных состояний, учит детей импровизировать, развивать фантазию. Учащиеся

должны уметь передавать то, что слышат в музыке - движением, жестом, мимикой. Развитию актёрской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных. Рекомендуются исполнение пластических этюдов с предметами. Тексты стихов накладывается на музыку, которую лучше подбирать совместно с концертмейстером. Хореографический текст вариативный.

Примерный план занятий по ритмике и логоритмике.

Занятие №1.

Цель занятия: организация пространства, установление эмоционального контакта.

Вход в зал, построение по линиям (музыкальное сопровождение – марш).

Поклон: «Здравствуйте, ребята» (пропеть, кивая головой)

«Здрав-ствуй-те» (дети отвечают, кивая головой)

Дети поочередно называют своё имя по слогам, хлопая в ладоши, например: «Ма-ри-на».

Основная часть. Продолжительность – 15 минут.

Разминка «Весёлая зарядка...»

Упражнение «Кто живёт в нашем дворе?»

Заключительная часть. Продолжительность – 10 минут.

Игры «Шёл король по лесу»

Построение. Поклон «До сви-да-ния, де-ти» (пропеть, кивая головой)

«До сви-да-ния» (дети отвечают, кивнув головой).

Занятие №2.

Цель занятия: развитие чувства ритма, соединение движения с музыкой.

Основная часть.

Разминка «Раз, два, три, четыре, пять...»

Упражнение «Все захлопали в ладошки...»

Упражнение для развития координации «Раз, два, раз, два...»

Заключительная часть.

Игры: «Дождик», «Ритмическая минутка»

Занятие №3.

Цель: изучение упражнений для развития координации и двигательных навыков.

Основная часть.

Ритмическое упражнение «Капуста»

Танцевальное упражнение «Уточки»

Заключительная часть.

Игры: «Разбудите медведя»

Занятие №4.

Цель занятия: изучение упражнений и комбинаций, наполненных образными движениями.

Основная часть.

Разминка: «Я люблю свои игрушки»

Танцевальное упражнение «Мишка с куклой»

Заключительная часть.

Игры: «Ох, как мышки надоели»

Занятие №5.

Цель: развитие выразительности в танцевальных комбинациях на занятиях ритмикой.

Основная часть.

Упражнение «Цыплята»

Упражнение «Ехали-ехали»

Танцевальная комбинация «Ладочки»

Заключительная часть.

Игры: «Сова», «Мишка»

Занятие №6.

Цель: развитие фантазии и образного мышления на занятиях ритмикой.

Основная часть.

Упражнения на развитие фантазии.

Заключительная часть.

Игры: «Собери свой кружок», «Море волнуется...»

Занятие №7.

Цель: раскрытие творческих способностей детей на занятиях ритмикой.

Основная часть.

Упражнение «Вышла курочка гулять»

Танцевальная комбинация «У нашего котички»

Заключительная часть.

Игры: «Паровозик отъезжает»

Занятие №8.

Цель: развитие познавательной активности, памяти, пространственного мышления, зрительного восприятия.

Основная часть.

Разминка «Спят усталые игрушки»

Танцевальная комбинация «Антошка»

Заключительная часть.

Игры: «Птички», «Хор животных»

Занятие №9.

Цель: раскрытие образа при помощи танцевальных движений.

Вступительная часть.

Вход в зал, построение, поклон.

Основная часть.

Разминка «Полька - сидя»

Упражнение «Пастушок»

Заключительная часть.

Игры: «Мартышки»

Занятие №10.

Цель: развитие чувства ритма и умения соединять движение с музыкой.

Основная часть.

Разминка «Песенка про зарядку»

Танцевальная комбинация «Мы танцуем буги-вуги»

Заключительная часть.

Игры: «Если весело живётся, сделай так...», «Найди своё место»

Занятие №11.

Цель: развитие координации и двигательных навыков при изучении ритмических и танцевальных упражнений.

Основная часть.

Разминка «Весёлая зарядка»

Танцевальная комбинация «Танцевать становись»

Заключительная часть.

Игры: «Танцующее эхо», «Лавата»

Занятие №12.

Цель: изучение движений, развивающих танцевальность.

Основная часть.

Танцевальная комбинация «Уточки»

Заключительная часть.

Игры: «Угадай и покажи животное», «Пылесос»

Занятие №13.

Цель: использование пластических образов-метафор для развития выразительности и эмоциональности.

Основная часть.

Танцевальное упражнение «Гномы»

Танцевальное упражнение «Матрёшки»

Заключительная часть.

Игры: «Зверобика»

Занятие №14.

Цель: развитие фантазии и образного мышления на занятиях ритмикой.

Основная часть.

Упражнение «Два весёлых гуся»

Танцевальная комбинация «Заводные игрушки»

Заключительная часть.

Игры: «Урок фантазии, этюд на заданную тему».

Занятие №15.

Цель: раскрытие творческих способностей детей на занятиях ритмикой.

Основная часть.

Упражнение «К бабушке - забавушке»

Танец «Собачья полька»

Заключительная часть.

Игры: «Сороконожка»

Занятие №16.

Цель: формирование коммуникативно-речевых умений.

Основная часть.

Разминка «Ритмическая минутка»

Упражнение «Лесные жители»

Заключительная часть.

Игры: «Карусели», «Змейка»

Занятие №17.

Цель: развитие умения передать образ - жестом, движением, мимикой.

Основная часть.

Танец «Маленьких утят»

Заключительная часть.

Игры: «Актёрская пятиминутка»

Занятие №18.

Цель: развитие чувства ритма.

Основная часть.

Ритмическая минутка. Хлопки и притопы.

Подскоки на месте и в продвижении.

Заключительная часть.

Игры: «Танцующее эхо»

Занятие №19.

Цель: танцевальные движения развивающие координацию, умение работать с предметом (платочек).

Основная часть.

Танцевальная разминка. Ритмическая минутка.

Танцевальная комбинация «Танец с платочком»

Заключительная часть.

Игры: «Рассыпуха»

Занятие №20.

Цель: развитие двигательных навыков при изучении танцевальных упражнений.

Основная часть.

Танец «В пряничном домике»

Заключительная часть.

Игры: «Паровозик».

Занятие №21.

Цель: движения развивающие выразительность.

Основная часть.

Танцевальная разминка.

Танец «Матрёшки»

Заключительная часть.

Игры: «Карусели»

Занятие №22.

Цель: изучение движений разных по ритму.

Основная часть.

Танцевальная разминка (движения разные по ритму и характеру).

Танец «Весёлые лягушата»

Заключительная часть.

Игры: «Хитрая мышка»

Занятие №23.

Цель: основы актёрского мастерства на уроках ритмики.

Основная часть.

Танец «Весенний перепляс»

Заключительная часть.

Игры: «У жирафа пятна...»

Занятие №26.

Цель: развитие фантазии и пространственного мышления.

Основная часть.

Танец «Мы едем в далёкие края»

Заключительная часть.

Игры: «Путаница»

Занятие №27.

Цель: импровизации на заданную тему.

Основная часть.

Танцевальная разминка из ранее изученных элементов (каждый ребёнок предлагает свой вариант движения).

Ритмические импровизации - по очереди прохлопываем,

предложенный ритм. Игры: «Актёрская пятиминутка». Построение, поклон.

Раздел 3. Специальная корригирующая гимнастика. Краткие методические рекомендации.

Занятия специальной корригирующей гимнастикой рекомендуется начинать с 1 года обучения с детьми семилетнего возраста и проводить их по 2 часа в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 45 минутам.

В начале обучения корригирующей гимнастике, когда у детей еще не окреп позвоночник, слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения выполняются лёжа и сидя на полу. Особое внимание педагог должен уделять осознанному исполнению движений. Дети должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, а также закрепление теоретического понимания и практического умения.

Раздел 4. Музыкально - ритмические и танцевальные игры.

Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают детей уважать друг друга, отвечать за свои действия. В играх широко используется ходьба, бег, прыжки – всё это оказывает значительное воздействие на органы дыхания, кровообращения и на двигательный аппарат. В музыкальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игра должна стать гармоничным компонентом урока, она не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее продолжением. Правильно подобранные и организованные танцевальные игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Приложение.
МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ.

<p>Упр. «Весёлая зарядка» 1, 2, 3, 4, 5... Мы решили поиграть. Ручками похлопаем та-та, та-та, та-та. Ножками потопаем тра-та, тра-та, тра-та Попрыгаем скорей, чтоб стало веселей.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>
<p>Упр. «Кто живёт в нашем дворе?» Киса, киса: мяу, мяу А, собачка: гав, гав Курочка: ко-ко-ко Козочка: ме, ме Уточки: кря, кря, кря А, барашек: бе, бе И лошадка: иго-го И корова: му, му!</p>	<p><i>дети имитируют повадки животных: ладошкой моют ушки руки изображают лапки руки на поясе, как крылья, клюют руки убирают за спину руки на поясе, двигаем локтями руки за спиной изображают ржание лошади изображают рожки.</i></p>
<p>Упр. «Листочки» Мы листики осенние, на ветках мы сидели. Ах, ветерок осенний дунул, мы дружно полетели. Летели, мы летели, на землю прилетели. А ветер снова набежал, и листочки все поднял. Кружились, полетели, на землю тихо сели.</p>	<p><i>дети лёгким бегом на полупальцах бегают по залу</i></p> <p><i>приседают, опустив руки, не двигаются</i></p> <p><i>снова бегут по залу лёгким бегом</i></p> <p><i>приседают</i></p>
<p>Упр. «Все захлопали в ладоши» Все захлопали в ладоши, Дружно, веселей! Застучали наши ножки, Громче и быстрее! По коленочкам ударим, Тише, тише, тише... Поднимаем наши руки Выше, выше, выше...</p>	<p><i>Вариативные движения на заданную тему.</i></p>

<p>Упр. «1,2,3,4,5...» 1,2,3,4,5... Будем руки укреплять Мы как птицы полетим и на ветке посидим. 1,2,3,4,5... Будем небо рисовать Нарисуем облака И слезинки дождика. 1,2,3,4,5... Будем солнце рисовать Нарисуем радугу И корову на лугу...му! 1,2,3,4,5...Вышли дети погулять 1,2,3,4,5...Будем дружно мы шагать.</p>	<p><i>Дети ставят руки поочерёдно на пояс, обе руки вытянуть вперёд, открыть в стороны, машут «крыльями» приседают, руки прячут за спину. Повторяют первое движение. Нарисовать руками круг над головой. Ладонками рисуют кружочки перед собой и «ловят капельки дождя». Повторяют первое движение. Руки рисуют круг над головой, открываются в сторону изображают рожки. Маршируют на месте, маршируют в продвижении по залу.</i></p>
<p>Упр. «1, 2,1,2...» (развивает координацию, внимание) Раз-два, раз-два – покачалась голова, Раз-два, раз-два – поворот вокруг себя Раз-два, раз-два – вот и правая нога.... (и т.д.)</p>	<p><i>Дети качают головой, делают поворот вокруг себя. Показывают правую ногу, выставляя её в сторону... (и другие).</i></p>
<p>Ритмическая игра «Капуста» Мы капусту чистим – чистим – 2р. И всех просим не зевать, нам немного помогать. Мы капусту рубим – рубим – 2р И всех просим не зевать, нам немного помогать. Мы капусту солим – солим -2р. И всех просим не зевать, нам немного помогать. Мы капусту трём – трём – 2р. И всех просим не зевать, нам немного помогать. Мы капусту жмём – жмём – 2р. И всех просим не зевать, нам немного помогать. А потом, мы капусту в рот кладём. Ам!</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD) «Очищают листья с кочана», качают головой.</i></p> <p><i>Ладони параллельно друг другу, делают движения вверх – вниз, качают головой.</i></p> <p><i>Пальцы сложить в щепотку, посолить, качают головой.</i></p> <p><i>Трут кулак одной руки, о кулак другой руки, качают головой.</i></p> <p><i>Сжимают и разжимают кулаки, качают головой.</i></p> <p><i>Поднести ко рту сложенные пальцы правой руки.</i></p>

<p>Танец «Уточки». 1. Мы уточки, мы уточки Мы топаем по улочке, Идём себе вразвалочку, И крикаем считалочку: <u>Припев:</u> Кря-кря-кря, кря-кря-кря Что нам реки, что моря Раз, два, три, четыре, пять Нас водой не испугать. 2. В воде не страшно уточкам Ни капельки, ничутьочки, Ныряют наши носики, Как храбрые матросики. <u>Припев.</u> 3. Погрелись мы на солнышке И посушили перышки, Почистили мы носики И распушили хвостики. <u>Припев.</u></p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> Дети идут по кругу, друг за другом вперевалочку, руки опущены вниз, кисти сокращены – «крылышки». В конце куплета останавливаются и разворачиваются в круг лицом. «клювики», «крылышки» (движения как в танце маленьких утят) Удивлённо поднимают плечи. Указательным пальцем считают, машут головой «нет». Руки на поясе, поочерёдно ставят ногу в сторону на каблук (правую, левую), «плывут», «разгребая воду» перед собой. Движения припева повторяются. Приседают с поворотом корпуса, движения кистями рук, наклоняются вперёд, «чистят клювик», отряхивают хвостик. Движения припева повторяются.</p>
<p>Упр. «Я люблю свои игрушки» Я люблю свои игрушки кошку, зайку и лягушку, заводного петушка, и пушистого щенка. Мяу, мяу – кошка плачет ква, ква, ква – лягушка скачет гав, гав, гав – лает щенок ку-ка-ре-ку – петушок.</p>	<p><i>Дети качают головой, руки на поясе показывают ушки кошечки, зайки и лапки лягушки. Руки в бок, «клюют», руки перед собой, качают головой. «Моют ушки» прыгают как лягушки руки перед собой, как лапки у щенка, руки в бок, вырасти из приседания.</i></p>
<p>Упр. «Мишка с куклой» Мишка с куклой бойко топают, бойко топают - раз, два, три. И в ладоши громко хлопают, громко хлопают, посмотри. Мишке весело, ой, как весело, вертит мишенька головой. Кукле весело, тоже весело, ой, как весело, ой-ой-ой.</p>	<p><i>Поочерёдно ставят ногу на каблук, тройной притоп. Хлопают в ладоши вправо-влево, затем хлопки сверху вниз (дв. «тарелочки») Мальчики танцуют присядку, качают головой. Девочки приседают с поворотом корпуса. Одновременный поворот.</i></p>

<p>Упр. «Ехали» На лошадке ехали, в огород заехали, Гоп-гоп-гоп, гоп-гоп-гоп. На машине ехали, до угла доехали Би-би-би, би-би-би. Паровозом ехали, до горы доехали У.....! Стоп паровоз!</p>	<p><i>Дети приседают на месте, руки вытянуты «держат возжси».</i> <i>Хлопки: два коротких, один – длинный.</i> <i>«Рулят».</i> <i>Хлопки: два коротких, один – длинный.</i> <i>идут паровозиком.</i> <i>Два длинных хлопка, три – коротких.</i></p>
<p>Упр. «Вышла курочка гулять» 1. Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки, Жёлтые цыплятки. <u>Припев:</u> Ко-ко-ко, ко-ко-ко, Не ходите далеко, лапками гребите, зёрнышки ищите. 2. Поклевали мы зерна, Отыскали червяка Побежали ножки, Быстро по дорожке. <u>Припев.</u></p>	<p><i>Дети идут на носочках, «держатся за хвостики», рисунок «змея».</i></p> <p><i>«Хлопают крыльями» дважды по 3 раз.</i> <i>качают головой и грозят пальчиком</i> <i>«гребут лапками»</i> <i>4 наклона в разных направлениях.</i> <i>«Клюют», наклоняются вперёд и машут головой «ищут червяка»,</i> <i>бегут по кружочкам.</i></p> <p><i>Повторение движений припева.</i></p>
<p>Упр. «Потешки» Дождик, дождик, веселей! Капай, капай не жалей! Только нас не замочи! Зря в окошко не стучи, Брызни в поле пуще, Будет травка гуще!</p>	<p><i>Свободная комбинация: прыжки на месте, хлопки, подскоки, другие движения.</i></p>
<p>Упр. «Пастушок». Пастушок, пастушок, выходи на наш лужок. Выходи на наш лужок, заиграй нам в свой рожок. Ду-ду-ду, ти-ли-ли, ду-ду-ду-ду, ти-ли-ли - 2р. Спой нам песню пастушок, развесёлый наш дружок. Песенку простую, звонкую такую. Ду-ду-ду, ти-ли-ли, ду-ду-ду-ду, ти-ли-ли - 2р. Как у нашей речки гуляли три овечки, Гуляли три овечки, и один баран...</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>

<p>Упр. «Сели, встали на носочки» 1. Сели, встали на носочки, Покачали головой. Сели, встали на носочки, Покачали головой. 2. Ножкой топ, ножкой топ, Ножкой топ, ножкой топ, Сели, встали на носочки, Поворачиваемся. Сели, встали на носочки, Поворачиваемся. 3. Корпус вправо, корпус влево, Корпус вправо, корпус влево, Сели, встали на носочки, Поворачиваемся. Сели, встали на носочки, Поворачиваемся. 4. Шаг, приставить, шаг, притоп Шаг, приставить, шаг, притоп Шаг приставить, шаг на пятку Ковырялочка, притоп.</p>	<p><i>Дети приседают и встают полупальцы качают головой в стороны. Повторить ещё раз, те же движения. Нogu на носок вперёд, и вернуть в позицию с ударом, повторить Приседают и встают на полупальцы Поворот вокруг себя. Повторить ещё раз, те же движения. Приседают с поворотами корпуса в разные стороны Приседают и встают на полупальцы Поворот вокруг себя Приставные шаги, в разные стороны (вправо-влево), с притопом в конце Приставные шаги, шаг поставит ногу на пятку, сделать ковырялочку, притоп.</i></p>
<p>Танец «Мы танцуем буги-вуги» Ножку правую вперёд, а потом её назад, А потом опять вперёд, и немножко потрясём, Это очень модный танец, этот танец иностранец Мы в ладоши – хлоп, и ногами – топ. Кружиться в танце, любим все мы, хлоп, хлоп Кружиться в танце, любим все мы, хлоп, хлоп В ладоши хлопать, прыгать, ножками стучать.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD) Правую ногу поставит вперёд на пятку, затем на носок назад, покачать ногой. Танцуют «твист».</i> <i>Хлопают в ладоши-4 р., топают -4р. Водят хоровод за руки, остановка, 2 хлопка То же в другую сторону.</i> <i>Прыжки вокруг себя с хлопками в ладоши.</i></p>
<p>Упр. «По дорожке» По дорожке, по дорожке Скачем мы на правой ножке И по этой же дорожке Скачем мы на левой ножке. По тропинке побежим До лужайки добежим На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем как зайки. Стоп, немного отдохнём И домой пешком пойдём!</p>	<p><i>Движения в соответствии с текстом.</i></p>

<p>Упр. «Песенка про зарядку» Головами покиваем Носиками помотаем И ногами постучим И немножко помолчим, ц... Плечиками мы покрутим И про ручки не забудем Пальчиками потрясём И немного отдохнём. Мы ногами пошагаем, И чуть-чуть по приседаем Ножку ножкой подобьём И сначала всё начнём. Руки вверх, руки вниз На носочках подтянись А потом вприсядку Делаем зарядку. Топ-топ-топ, топ-топ-топ Два хлопка и шаг вперёд Прыгаем как зайки, зайки- попрыгайки.</p>	<p><i>Дети кивают головой мотают головой из стороны в сторону топают приседают, палец поднести к губам. Поднимают – опускают плечи поочерёдно руки сгибают в локтях руки вытянуть вперёд, потрясти ладошками, присесть на корточках. Шагают без продвижения, приседают, делают приставные шаги, поворот вокруг себя. Поднимают руки, опускают руки поднимаются на полупальцы приседают приседают с наклонами головы. Притопы, 2 хлопка и шаг вперёд, прыжки на месте и в повороте.</i></p>
<p>Упр. «Ладушки-ладошки» Вздумали ладошки поиграть немножко Вот такие ладушки, ладушки-ладошки! Строили ладошки домик для матрёшки</p> <p>Вот такие ладушки, ладушки-ладошки! Мыли мылом ручки, мыли мылом ножки Вот такие ладушки, ладушки-ладошки! Наварили каши, помешали ложкой Вот такие ладушки, ладушки-оладушки!</p> <p>Курочкам пеструшкам покрошили крошки Вот такие ладушки, ладушки-ладошки! Хлопали ладошки, топотали ножки Вот такие ладушки, ладушки-ладошки! Прилегли ладошки отдохнуть немножко Вот такие ладушки, ладушки-ладошки!</p>	<p><i>Дети держат руки перед собой Поворачивают ладошки вверх- вниз Хлопки в такт музыки Поочерёдно открыть руки в стороны Сложить руки над головой домиком Хлопки «Моют руки», круговые дв. по коленям Хлопки «Мешают ложкой» Хлопки - «лепим пирожки» «Крошат птичкам крошки»</i></p> <p><i>Хлопки Хлопают в ладоши, притопы Хлопки Сложили руки под щёчкой, закрыли глаза, покачиваются, хлопки.</i></p>

<p>Упр. «Танцевать, становись!» Поплясать становись И дружку поклонись – 2р. <i>Проигрыш.</i> Будем все приседать Дружно сесть, дружно встать – 2р. <i>Проигрыш.</i> Машут ручки ребят Будто птички летят – 2р. <i>Проигрыш.</i> Ручки хлоп, ручки хлоп Ещё раз хлоп, да хлоп – 2р. <i>Проигрыш.</i> Не шали, не шали Не шали со мной дружок! Не шали, не шали Покружись ещё разок! <i>Проигрыш.</i> Ты погладь, ты погладь Ну, погладь уже по плечу Ты погладь, я опять Танцевать с тобой хочу! <i>Проигрыш.</i> Топни раз, топни два Ну, ещё, ещё разок Топни раз, топни два, Обними меня дружок!</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Дети стоят в круг лицом, мальчики делают шаги, останавливаются перед девочками, все исполняют поклон.</i> <i>Приседают, руки на поясе,</i> <i>Приседают с поворотами корпуса</i> <i>Поворот в паре «лодочкой»</i> <i>«Машут крыльями»</i> <i>Изображают птичек</i> <i>Поворот в паре «лодочкой»</i> <i>Хлопки в паре</i></p> <p><i>Поворот в паре «лодочкой»</i> <i>Грозят друг другу пальцем</i> <i>Качают головой</i> <i>Грозят другим пальцем</i> <i>Качают головой</i> <i>Поворот в паре «лодочкой»</i> <i>Гладят друг друга по плечу</i></p> <p><i>Подают друг другу руки</i> <i>Поворот в паре «лодочкой»</i> <i>Простые притопы одной ногой</i></p> <p><i>Обнять друг друга.</i></p>
<p>Упр. «Испечём мы пироги» Вместе тесто мы месили Испечём мы пироги! Ну-ка, тесто подходи Будем кушать пироги! Слепим папе, слепим маме Слепим брату и сестре И муку с рук стряхнём Всех вас в гости позовём!</p>	<p><i>Упражнение для рук.</i> <i>Дети «вымешивают тесто»,</i> <i>Стараются «отлепить» тесто с рук.</i> <i>«Лепят пирожки».</i></p> <p><i>Хлопают в ладоши сверху-вниз,</i> <i>Открыть руки, закрыть на пояс.</i></p>
<p>Упр. «Ритмическая минутка»</p>	<p><i>Различные движения: хлопки, притопы шага, прыжки и т.д.</i> <i>Учитель задаёт ритмический рисунок, а дети должны его повторить.</i> <i>Можно играть, передавая эстафету от одного ребёнка к другому.</i> <i>Муз.сопровождение различное по ритму и характеру.</i></p>

<p>Упр. «Весёлая зарядка»</p> <p>1. На зарядку солнышко поднимает нас, Поднимаем руки вверх по команде «раз» А над нами весело шелестит листва Опускаем руки вниз по команде «два» Руки подняли и покачали, Это деревья в лесу. Руки согнули, кисти встряхнули Ветер сбивает росу. В стороны руки, плавно помашем, Это к нам птицы летят, Сядут на ветку – мы вам покажем, Крылья сложим назад.</p> <p>2. Раз - хлопок, два – хлопок Повернись вокруг разок. Раз, два, три, четыре Плечи – выше, руки – шире. Опускаешь руки вниз И на корточки садись Раз, два, три, четыре, пять Вышли дети погулять. А потом, потом, потом Всё бегом, бегом, бегом.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>
<p>«Пляска с колокольчиками»</p> <p>1. Зазвенели колокольчики динь-дон, дили-дон, дили-дон что за странный слышен перезвон, перезвон – дили-дон.</p> <p>2. Будем с колокольчиками приседать раз и два, и три, четыре, пять звонко колокольчик запоёт опять, запоёт опять.</p> <p>3. Тише колокольчик не звони, дили-дили-ди, дили-дили-ди, в кулачке моём тихонечко поспи.</p> <p>4. Просыпайся, колокольчик, хватит спать, дили-дили-дон, дили-дили-дон, пусть услышат все твой перезвон, твой весёлый, звонкий перезвон.</p>	<p><i>Дети бегают по залу и звенят в колокольчики.</i></p> <p><i>Останавливаются и исполняют пружинку, звеня в колокольчик.</i></p> <p><i>Прячут в руке за спиной колокольчики, качаются.</i></p> <p><i>Бегут по залу и ещё громче звенят в колокольчики.</i></p>

<p>Упр. «Дружные гномики» 1. Есть на свете гномики, Гномики, гномики Строят они домики, Домики, домики Под землёй они живут И танцуют, и поют Сочиняют сказки нам И своим друзьям. <u>Припев:</u> Гномики, гномики, Маленькие гномики Приходите в мой дом, Я – ваш добрый гном. 2. Нарядилась гномиком, Гномиком, гномиком, Жду, сижу за столиком, Столиком, столиком. Я надену колпачок, Запоёт в печи сверчок, И придут ко мне друзья, И скажу им я. <u>Припев.</u> 3. Где же, где же гномики, Гномики, гномики Я накрыла столики В домике, в домике. Угощу я их печеньем И малиновым вареньем, Чаем майским напою, Песенку спою.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> Поочерёдно ставят ногу на пятку Кулачком бьют о кулачок, сверху. Присесть, встать, покачивая головой Наклониться вперёд, открыть руки в стороны. По 2 приставных шага в обе стороны Хлопки вверх-вниз (тарелочки) Правую ногу выносят в сторону на пятку, 2 наклона головы в стороны. Бегут по кругу. Сбегаются в центр круга, шепчутся. Разбегаются из круга и бегут на свои места, по линиям. Наклоняются вперёд, открывают руки в стороны. Повторить движения припева. Ищут по сторонам, наклоняясь в такт музыки. Руки сложить перед собой, одна на другую. Открывают поочерёдно руки в стороны (правую, левую) Поворот на носочках, наклон вперёд, руки в стороны.</p>
<p>Упр. «Матрёшки» Мы матрёшки, мы матрёшки, Вот такие крошки. Посмотрите, вот у нас Красные сапожки. Мы матрёшки, мы матрёшки, Вот такие крошки. Посмотрите, вот у нас Розовые щёчки. Мы матрёшки, мы матрёшки, Вот такие крошки. Посмотрите вот у нас Яркие платочки.</p>	<p><i>Руки на поясе, приседают в такт муз. с поворотами вправо - влево</i> Ковырялочка с тройным притопом с двух ног Приседания с поворотами Растирают щёчки Качают головой вправо – влево взявшись за платочек Поворот вокруг себя, взяться за края платочка.</p>

<p>Упр. «Гномы» 1. Динь-дон, динь-дон, Гномы строят новый дом Красят стены, крышу, пол, Прибирают всё кругом. Мы к ним в гости придём, И подарки принесём. 2. На горе мы видим дом Много зелени кругом, Вот - деревья, вот – кусты Вот душистые цветы. Окружает дом – забор За забором чистый двор. Мы ворота открываем, К дому дружно подбегаем, В дверь стучимся тук-тук-тук! Кто-то к нам идёт на стук.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>
<p>Упр. «Матрёшки» Мы матрёшки, мы матрёшки, Вот такие крошки. Посмотрите, вот у нас Красные сапожки. Мы матрёшки, мы матрёшки, Вот такие крошки. Посмотрите, вот у нас Розовые щёчки. Мы матрёшки, мы матрёшки, Вот такие крошки. Посмотрите вот у нас Яркие платочки.</p>	<p><i>Руки на поясе, приседают в такт муз. с поворотами вправо - влево Ковырялочка с тройным притопом с двух ног Приседания с поворотами Растирают щёчки Качают головой вправо – влево взявшись за платочек Поворот вокруг себя, взяться за края платочка.</i></p>
<p>Упр. «Два весёлых гуся» Жили у бабуся, два весёлых гуся Один – серый, другой – белый Два весёлых гуся – 2р. Мыли гуся лапки, в луже у канавки Один – серый, другой – белый Спрятались в канавке – 2р. Ой, кричит бабуся: «Ой, пропали гуся!» Один – серый, другой – белый «Гуся, мои гуся!» – 2р. Выходили гуся, кланялись бабуся! Один – серый, другой – белый Кланялись бабуся! – 2р.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD) Шагают, покачиваясь из стороны в сторону, поочередно приседают, «отряхивают хвостики». Выставляют ногу на носок, обратно. Поочередно приседают, «отряхивают хвостики», приседают на корточки. Качают головой. Руки открывают, закрывают на пояс. поочередно приседают, «отряхивают хвостики». Шаги вперёд, поклон. Руки открывают, закрывают на пояс. поочередно приседают, «отряхивают хвостики», кланяются.</i></p>

<p>Упр. «Заводные игрушки» Посмотрите в магазине, есть игрушки на витрине: заводные зайчики, куколки и мячики, пушистые котята, матрёшки, медвежата, все на полочках сидят, с нами поиграть хотят. Вот матрёшки-крошки, пёстрые одёжки, розовые щёчки, яркие платочки. Стройными рядами солдатики стоят. Всегда они на страже, вдаль они глядят. Бум-бум тра-та-та! Барабан гремит с утра Это зайчики играют, в барабаны ударяют Вот бегут машины, шинами шуршат Жёлтые и красные, все такие разные. Ой, какой весёлый мячик Так и скачет, так и скачет. Я хочу его поймать, чтобы снова поиграть. Ей, скорее посмотри, куклы танцевать пошли, куклы заводные – платья яркие, цветные. Всех красивей паровоз, две трубы и сто колёс, ну а едут в нём игрушки, куклы, зайчики, петрушки.</p>	<p><i>Приседают, вправо-влево поворачивая корпус, показывают ушки, поворот на полупальцах, прыжки на месте, приставные шаги, приседают, качают головой.</i> <i>Поочерёдно ставят ногу на каблук наклоны головы, поворот.</i> <i>Повороты по четвертям, приставляя ногу, марш на месте.</i> <i>«Бьют в барабаны»</i></p> <p><i>Бегут на носочках по маленьким кружочкам.</i> <i>Прыгают на месте и в повороте</i> <i>Прыгают вперёд-назад,</i> <i>Прыгают в повороте.</i></p> <p><i>По два приставных шага вправо-влево</i> <i>Приседание с поворотами корпуса</i> <i>Поворот на полупальцах.</i></p> <p><i>Едут паровозиком, машут рукой.</i></p>
<p>Упр. «Собачья полька» Шарик Жучку взял за ручку, Стали польку танцевать. А барбосик, чёрный носик, Стал на дудочке играть. Ду-ду-ду, гав-гав-гав, Ду-ду-ду-ду, гав-гав-гав – 2 р. Даже кошки хохотали, Как собачки танцевали, Все столпились у дверей и забыли про мышей. Хи-хи-хи-ха-ха-ха, Хи-хи-хи-хи-ха-ха-ха – 2р.</p>	<p><i>Муз. «У попа была собака»,</i> <i>Встать в пары лицом друг к другу,</i> <i>поочерёдно подать руки, галоп по кругу</i> <i>Поворот в паре подскоками, руки лодочкой, развернуться в круг лицом.</i> <i>«Играем на дудочке».</i></p> <p><i>Подскоки в круг из круга, через одного.</i></p> <p><i>Повороты подскоками, взять друг друга под руку, закончить в круг лицом.</i> <i>Смеются, держатся за живот.</i></p>

Упр. «К бабушке - забавушке»

1. Лады, лады, ладушки
Едем в гости к бабушке,
К нашей милой бабушке,
Бабушке – забавушке.

Едут к ней ребятушки,
Милые внучатушки.

2. Вот идёт петушок,
Гордо поднял гребешок.
Красная борода,
Важная походка.

3. Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать,
А за ней ребятки-
жёлтые цыплятки.

4. Вот козлёнок озорной,
Вдруг затряс бородой,
Головой качает,
Рожками пугает.

5. Кошка очень хороша,
Ходит мягко, не спеша.
Сядет, умывается,
Лапкой вытирается.

6. Вот щенок озорной
Он с лохматой головой,
Бегает и лает,
Во дворе играет.

7. Уточка голубушка,
По двору идёт,
Уточка вразвалочку
Деточек ведёт.

8. Вот весёлые ребятки,
Розовые поросятки.
У них носик пяточком,
Хвостики торчат крючком.

9. Цок, цок, цок, цок
Вол лошадка – серый бок.
Начала она скакать
Приглашает всех играть.

10. Лады, лады, ладушки,
Где были? У бабушки!
До свиданья бабушка,
бабушка-забавушка.

Мелкие переборы ногами, на месте.

*Шагают, подняв гордо голову,
«руки в бок».*

*«Хлопают крыльями», «клюют
зёрнышки».*

Качают головой, делают рожки.

«Моют лапкой ушки».

Бегают, прыгают.

Идут вразвалочку.

Изображают поросят.

Скачут как лошадки.

Хлопки.

<p>Упр. «Лесные жители» 1. Добрый лес, старый лес Полон сказочных чудес! Мы идём гулять сейчас И зовём с собою вас! Ждут вас на опушке Птички, бабочки, зверушки. Паучок на паутинке, И кузнечик на травинке. Вот ползёт сороконожка По тропинке на дорожку Спинка изгибается Ползёт – переливается. Нёс однажды муравей Две травинки для дверей, На полянке под кустом Муравьишка строит дом. Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ножки, По болоту скок-скок-скок, Под мосток, за кусток. В воздухе над лужицей, Стрекозы быстро кружатся, Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>
<p>2. Мышка, мышка, Серое пальтишко Мышка быстро идёт В норку зёрнышко несёт. А за мышкой шёл медведь, Да как начал реветь: «У-у, у-у, я вразвалочку иду!» А весёлые зайчата, Длинноухие ребята, Прыг да скок, прыг да скок, Через поле, за лесок. Шёл по лесу серый волк, Страшный волк - серый бок! Он крадётся за кустами, Грозно щёлкает зубами! Ищут маму медвежата Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие! Птички в гнёздышках проснулись,</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>

<p>Встрепенулись, улыбнулись, «Чик-чирик, друзьям привет! Дружим мы уж много лет!» До свидания, старый лес Полный сказочных чудес! По тропинкам мы гуляли, На полянке поскакали, Подружились мы с тобой, А теперь пора домой!</p>	
---	--

<p>Упр. «Карусели» Мы на карусели сели, Завертели карусели. Пересели на качели, Вверх летели, вниз летели! А теперь с тобой вдвоём Мы на лодочке плывём. Ветер по морю гуляет, ветер лодочку качает. Вёсла в руки мы берём Быстро к берегу гребём. К берегу пристала лодка, Мы на берег прыгнем ловко. И поскачем по лужайке, Будто зайки, будто зайки. Сядем тихо за пенёк, Поищи-ка нас, дружок!</p>	<p><i>Дети кружатся в парах, за руки.</i></p> <p><i>Приседают поочередно, один приседает, другой – встаёт.</i> <i>Повороты «лодочкой».</i></p> <p><i>Руки «лодочкой», покачивают руками.</i></p> <p><i>Приседают вниз, гребут «вёслами».</i></p> <p><i>Прыгают на месте.</i> <i>Скачут по залу.</i></p> <p><i>Приседают,</i> <i>прячут лицо в ладошки.</i></p>
---	--

<p>Танец «С платочком» Вот платочки хороши, Мы попляшем от души. Ты платочек, покружись! Всем ребятам, покажись! Я платочком помашу, И с платочком попляшу! Ты платочек, покружись! Всем ребятам, покажись! Дуй-подуй нам, ветерок, Очень жаркий день-денёк! Ты платочек, покружись! Всем ребятам, покажись!</p>	<p><i>Девочки взмахивают платочком,</i></p> <p><i>Кружатся, притопывают.</i></p> <p><i>Машут платочком над головой,</i></p> <p><i>Кружатся, притопывают.</i></p> <p><i>Исполняют ковырялочку,</i></p> <p><i>Машут платочком над головой.</i></p>
---	--

<p>Танец «Пряничный домик» 1. Там, где кукарекал спозаранку Звонкий леденцовый петушок, Выглянул из леса на полянку Самый небывалый теремок. Припев: В пряничном домике, домике, домике Пряничные гномики, жили-поживали В пряничном домике, домике, домике Пряничные гномики пряники жевали. 2. Гномики работать обожали, Пряники сажали круглый год, С вёдрами гуськом маршировали, Мёдом поливали огород! Припев. 3. В гости шли по прянично тропинке Пряничный павлин, и даже слон, Песенки кружились на пластинке, и плясал вприсядку граммофон. Припев.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Дети маршируют на месте,</i> <i>руки согнуты в локтях.</i> <i>Поворот вокруг себя, этим же</i> <i>шагом.</i> <i>Поднять ногу, согнутую в колене,</i> <i>поставить на каблук сторону, то же</i> <i>с др.ноги, хлопки сверху-вниз, шаги на</i> <i>месте.</i> <i>Те же движения.</i> <i>«Копают лопатой»,</i></p> <p><i>Маршируют, поворачиваясь по</i> <i>точкам зала.</i></p> <p><i>Шагают по кругам,</i> <i>перестраиваются в линию,</i> <i>изображают павлина, слона.</i> <i>Делают неглубокую присядку.</i> <i>Движения припева повторяются.</i></p>
<p>Танец «Весенний перепляс» 1. Вот как весело у нас, Начинаем перепляс. Мы по кругу все идём, Дружно песенку поём! Вы, букашки, хороши, Потанцуйте от души! 2. Мы весёлые жучки, Червячки и паучки, Бабочки – летуньи Пёстрые шалуньи. Все букашки собрались, Весело танцуют твист! 3. Не годится нам ребятки, Друг от друга отставать, Закружились, завертелись, Захотели все плясать! Все букашки хороши, Все танцуют от души!</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция,</i> <i>движения по тексту, в соответствии</i> <i>с задумкой хореографа.</i></p>

Танец «Весёлые лягушата»

1. Ты песенку послушай,
как в тине в тишине,
жила была лягушка,
с гитарой на спине.

Хотя она умела
играть не лучше всех,
но песенка имела
всегда большой успех.

Припев:

Ква- ква, простая песенка
Ква- ква, всем очень нравится
Любит недаром песенку,
хор смешных весёлых лягушат.

2. Вода как из ушата,
льёт дождик проливной.
Пропляшут лягушата
на кочках день – деньской,
и жёлтые кувшинки
на озере растут
и с песенкой – смешинкой,
там лилии цветут.

Припев.

3. У песенки хорошей
не мало есть друзей,
похлопаем в ладоши
и спляшем веселей.
Зелёная опушка,
зелёная трава,
придумала лягушка
весёлые слова.

Припев.

(см. музыкальный трек на CD)

*Свободная пластическая композиция,
движения по тексту, в соответствии
с задумкой хореографа.*

Танец «Матрёшки»

1. В лавке на прилавке
Матрёшечки стоят,
Увлекает, завлекает
Затейливый наряд.
Сарафаны расписные,
Щёки зорькою горят,
Матрёшки, как живые
Шлют улыбки всем подряд.

Припев:

Люба, Надя, Груша,
Марина, Вера, Ксюша,
Дуняша, Катя, Зина,
Наташа, Таня, Нина,
Впереди стоят большие,
Так и крошечки
Русские матрёшечки.

2. Все вокруг довольны,
Покупкам нет цены,
Покупатели, как дети
В матрёшек влюблены.
А матрёшки и по кругу,
И шеренгами стоят,
Похожи друг на друга,
Будто все они родня.

Припев.

3. Объедет пол России,
Плывёт за океан,
Наша русская матрёшка,
Весёлый сарафан.
И теперь диктует моды,
Симпатичный сувенир,
Матрёшек хороводы,
Покорили целый мир.

Припев.

(см. музыкальный трек на CD)

Девочки выходят с двух сторон очень мелкими шагами, голова повёрнута на зрителей.

*Исполняют «до-за-до» по парам.
Перестраиваются в колонну, друг за другом.*

*Раскрывая руки через верх,
поочерёдно делают поворот и
продвигаясь вперёд, расходятся из
колонны.*

*Движутся по маленьким кружочкам,
мелкими переборами.
Описывают круг вокруг себя,
Перестраиваются в большой круг.*

*Исполняют «ручечек».
Перестраиваются на колонны,
делают боковое «до-за-до», на
полупальцах.*

*Стоят по двое, боковые шаги с
выносом ноги на каблук (одна
проходит позади другой),
и обратно. Ворота в паре,
повороты под рукой, поочерёдно.*

<p>Танец «Мы едем в далёкие края» Мы едем, едем, едем В далёкие края, Хорошие соседи, Счастливые друзья! Нам весело живётся, Мы песенки поём, И в песенке поётся, О том, как мы живём! Когда живётся дружно, Что может лучше быть! И ссориться не нужно, И можно всех любить! Ты в дальнюю дорогу, Бери с собой друзей: Они тебе помогут, И с ними веселей. Мы ехали, мы пели, И с песенкой смешной, Все вместе, как сумели, Приехали домой.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>
---	--

Игры.

<p>Игра «Шёл король по лесу» Шёл король по лесу, по лесу, по лесу... Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу... Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем... И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем... И ножками потопаем, потопаем, потопаем... И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем...</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Дети идут по кругу, за руки, водящий в центре круга.</i> <i>Водящий выбирает, и выводит в центр круга кого-либо из детей.</i> <i>Они танцуют в центре круга, держась за руки, остальные дети: прыгают, выбрасывают поочередно ноги, топают, хлопают, оставаясь в большом кругу, затем игра начинается сначала, водящим становится выбранный ребёнок.</i></p>
<p>Упр. «Ритмическая минутка»</p>	<p><i>Различные движения: хлопки, притопы шага, прыжки и т.д.</i> <i>Учитель задаёт ритмический рисунок, а дети должны его повторить.</i> <i>Можно играть, передавая эстафету от одного ребёнка к другому.</i> <i>Муз.сопровождение различное по ритму и характеру.</i></p>

<p>Игра «Пузырь». Раздувайся пузырь, раздувайся большой, Да не ло-пай-ся! Да не лопайся! А пузырь летел, летел И на колышек присел... Да как хлопнет! И сдулся.</p>	<p><i>Держась за руки, дети сходятся в центр круга в маленький кружок. Идут спинами из круга, делают круг большим, на вытянутые руки. Бегут по кругу, на носочках, держась за руки, Хлопают в ладоши и приседают. Сходятся в центр круга</i></p>
<p>Игра «Мышки» Ох, как мышки надоели, Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас.</p>	<p><i>Внутри круга несколько мышек, остальные дети водят хоровод. Хоровод останавливается, дети грозят мышкам пальцем. Поднимают-опускают руки, не дают мышкам выбежать из круга.</i></p>
<p>Игра «Разбудите медведя». Кто уснул под дубком И накрылся кожушком, ц... Тише дети не шуметь, Может, это спит медведь, ц... Этот зверь в один присест Коль захочет, всех он съест.</p>	<p><i>«Медведь спит» в центре круга. Дети идут по кругу, за руки, останавливаются, прикладывают палец к губам. Двигаются из круга, останавливаются. Грозят пальцем, хлопают в ладоши.</i></p>
<p>Игра «Разбудите медведя». Кто уснул под дубком И накрылся кожушком, ц... Тише дети не шуметь, Может, это спит медведь, ц... Этот зверь в один присест Коль захочет, всех он съест.</p>	<p><i>«Медведь спит» в центре круга. Дети идут по кругу, за руки, останавливаются, прикладывают палец к губам. Двигаются из круга, останавливаются. Грозят пальцем, хлопают в ладоши.</i></p>
<p>Игра «Море волнуется...» Море волнуется – раз, Море волнуется – два, Море волнуется – три, На месте фигура...замри!</p>	<p><i>Дети кружатся, произвольно танцуют, преподаватель даёт задание. Дети замирают в определённой позе, поочерёдно показывают свой вариант движений.</i></p>

<p>Игра «Хор животных» Каждый играющий представляет себя животным. По очереди надо промяукать, прохрюкать, пролаять и т.д. песенку «В лесу родилась ёлочка». Затем пропеть хором.</p>	<p><i>Если дети затрудняются в выборе животного, то преподаватель сам назначает, кто кого изображает</i></p>
<p>Игра «Гуси, гуси...» <i>Пастухи:</i> гуси, гуси <i>Гуси:</i> га, га, га <i>Пастухи:</i> есть хотите <i>Гуси:</i> да, да, да <i>Пастухи:</i> ну, летите <i>Гуси:</i> нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой <i>Пастухи:</i> ну, летите, как хотите, только крылья берегите.</p>	<p><i>Дети делятся на две команды, «гуси» и «пастухи», между ними водящий – «волк». Можно играть, проговаривая и прохлопывая ритм в ладоши.</i></p> <p><i>«Волк» ловит, разбегающихся «гусей».</i></p>
<p>Танец «Полька сидя». 1 фигура. 2 фигура. 3 фигура.</p>	<p><i>Сидя:</i> 2 хлопка (раз-два), 3 хлопка (раз-два-три) повторить ещё раз. <i>Руки на поясе:</i> «раз» - правую ногу вынести вперёд на каблук, «два» - левую ногу, тройной притоп. «раз» - наклон головы вправо, «два» - влево, затем - 3 хлопка. Можно станцевать сидя «Танец маленьких утят».</p>
<p>Игра «Пылесос» Все дети – «пылинки», водящий – «пылесос».</p>	<p><i>Дети разбегаются по залу, танцуют, пока звучит музыка. В музыке – пауза дети останавливаются и приседают на корточки, изображают «пыль».</i> <i>Водящий – «пылесос» начинает «собирать пыль». Звучит музыка, соответствующая образу пылесоса.</i> <i>Водящий движется по залу, дотрагиваясь до каждого участника, «собирает пыль». Дети, до которых дотронулся водящий, цепляются «паровозиком» за ним, так пока все «пылинки» не будут собраны. В конце все движутся «паровозиком» и гудят, изображая пылесос.</i></p>

<p>Игра «Мышки». Мышки вылезли из норки, Ищут, ищут хлеба корку, А как корочку найдут, Быстро зубками грызут: Хрум –хрум – хрум – 4р. Мы тихонько подойдём И немного поскребём, Ничего не слышит кот, Сделаем наоборот. Мы вокруг кота пойдём, Громко топать мы начнём, Если шум услышит кот, Сразу мышек он найдёт. Мяу...</p>	<p><i>Кот спит в центре круга. Дети идут по кругу «крадучись», взявшись за руки, делают поворот вокруг себя и приседают, « грызут» в такт музыки. Сходятся в круг и «скребут коготками», расходятся из круга, делают поворот вокруг себя. Идут по кругу, громко топая ногами, останавливаются, грозят пальцем, хлопают в ладоши в такт музыки. Кот просыпается, догоняет мышек.</i></p>
<p>Игра «Если весело живётся, делай так...» Если весело живётся, делай так, Если весело живётся, делай так, Если весело живётся, Мы друг другу улыбнёмся, Если весело живётся, делай так.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD) Дети повторяют за водящим разные движения: хлопки, притопы и др. Поочерёдно каждое, а в конце игры, все движения исполняют подряд, не нарушая последовательность их исполнения.</i></p>
<p>Игра «Танцующее эхо»</p>	<p><i>Водящий, им может быть преподаватель, исполняет движение под заданную музыку. Дети от одного к другому, поочерёдно, повторяют это движение.</i></p>
<p>Игра «Найди своё место»</p>	<p><i>Дети запоминают нумерацию своего ряда, колонны, а так же своё место в кругу, квадрате или др. рисунках. Звучит музыка, все передвигаются по залу в разных направлениях, музыка останавливается, преподаватель называет фигуру, дети ищут своё место.</i></p>
<p>Игра «Ла-ва-та» У меня голова – хороша, А у соседа лучше! Танец танцуем тра-та-та, тра-та-та Танец весёлый, это ла-ва-та.</p>	<p><i>Дети стоят лицом в круг, дотрагиваются до частей тела сначала своих, а затем соседей. Части тела: голова, плечи, спина, руки, колени и т.д. И в таком положении двигаются по кругу боком.</i></p>

<p>«Угадай животное» Гребешок – аленький, Кафтанчик – рябенький. Двойная борода, важная походка. Раньше всех встаёт, голосисто поёт.</p>	<p>Петушок. <i>Дети изображают петуха, ходят под музыку, руки в бок, высоко поднимая колени.</i></p>
<p>Мордочка усатая, шубка полосатая, Часто умывается, а с водой не знается.</p>	<p>Кошка. <i>Изображают кошку, мяукают, моют ушки, выгибают спин.</i></p>
<p>Живёт спокойно, не спешит На всякий случай носит щит, Под ним, не зная страха, гуляет...</p>	<p>Черепаха. <i>Ползают медленно на четвереньках.</i></p>
<p>Хвост пушистый, шерсть ярка, И коварна, и ловка, Знают звери все в лесу, Ярко рыжую...</p>	<p>Лиса. <i>Мягкие шаги на полусогнутых ногах, Руки согнуты перед собой, как лапки.</i></p>
<p>Кто зимой холодной, бродит по лесу голодный?</p>	<p>Волк. <i>Сердитое выражение лица, твёрдая походка.</i></p>
<p>Блещут в речке чистой, Спинкой серебристой.</p>	<p>Рыбки. <i>Сложит ладошки, движения руками влево – вправо.</i></p>
<p>Он в дупло засунул лапу, И давай рычать, реветь. Ой, какой же ты сладёна косолапенький...</p>	<p>Медведь. <i>Ходьба покачиваясь, с ноги на ногу (ноги носками внутрь).</i></p>
<p>Вразвалку ходит как моряк Белый галстук - чёрный фрак, В Антарктиде среди льдин, Проводит дни свои...</p>	<p>Пингвин. <i>Ходят по 1 позиции, покачиваясь из стороны в сторону, руки - вдоль тела, кисти сокращены от себя.</i></p>
<p>На одной ноге стоит, В воду пристально глядит, Тычет клювом наугад, Ищет в речке лягушат. На носу повисла капля, Узнаёте, это...</p>	<p>Цапля. <i>Стоя на одной ноге, машут руками, как крыльями.</i></p>
<p>Малышу удобно в сумке, Мчатся с мамой поутру. Только где ж играть с друзьями, Маленькому...</p>	<p>Кенгуру. <i>Сложит руки на животе, как в карман, прыгать на двух ногах.</i></p>
<p>С ветки – на травинку, С травки – на былинку, Прыгает пружинка, Зелёная спинка.</p>	<p>Кузнечик. <i>Прыжки, кувырки.</i></p>
<p>По лужку он важно бродит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки.</p>	<p>Гусь. <i>Ходьба на согнутых ногах, шея вытянута, руки в бока. Гордо.</i></p>

<p>На большой цветной ковёр, Села эскадрилья, то раскроет, то закроет расписные крылья.</p>	<p>Бабочка. <i>Бегают и машут руками, как крыльями.</i></p>
<p>Летом на болоте вы её найдёте, Зелёная квакушка, кто это?</p>	<p>Лягушка. <i>Прыжки, руки перед собой, пальцы разжать.</i></p>
<p>Прыг, да скок, прыг, да скок В серой шубке наутёк...</p>	<p>Зайка. <i>Прыгаем, руки согнуть перед собой.</i></p>
<p>Он шагает очень важно, Он красивый и отважный, В мире нет его сильней Кто же этот царь зверей?</p>	<p>Лев. <i>Грациозные шаги, рычат.</i></p>
<p>Посылая всем поклон, Головой кивает он, И знакомится с тобой, Кто же это дети?</p>	<p>Слон. <i>Наклоны туловища, Вперёд – вправо, вперёд – влево.</i></p>
<p>По земле ползёт она, Извивается слегка, Нас она шипя, пугает И к себе не подпускает.</p>	<p>Змея. <i>Волнообразные движения руками.</i></p>
<p>Смотрит гордо, величаво Выступает ровно, прямо И всегда собой гордится Что за чудо эта птица.</p>	<p>Павлин. <i>Руки сложить за спиной, ходить гордо, мягко переступая.</i></p>
<p>В тележке расписной покатает нас с тобой, скачет и резвится, хочет снами подружиться.</p>	<p>Пони. <i>Лёгкий бег с поднятием колен.</i></p>
<p>Вот и вечер наступает, зоопарк наш засыпает, засыпает до утра, нам уже домой пора.</p>	<p><i>Дети шагают и машут рукой до свидания.</i></p>
<p>Игра «Сороконожка» Сороконожка хорошо бежит, Топают ногами, так что пол дрожит. Даже если ножки целый день идут Не устают, не устают. Тот, кто шёл последним Пусть бежит вперёд, И самым первым в голове встаёт. Тот, кто шёл последним Пусть бежит вперёд, И самым первым в голове встаёт.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Дети становятся цепочкой друг за другом, руки кладут на плечи, впередистоящему. Идут по залу, изображают сороконожку.</i></p> <p><i>Последний в цепочке, перебегает вперёд, и становится первым и т.д.</i></p>

<p>Игра «Зверобика» Уселась кошка на окошко И стала лапой ушко мыть. И мы движение за кошкой Рукою можем повторить. Раз, два, три – ну-ка повтори Три, четыре, пять – повтори опять. Змея ползёт лесной тропой, Как лента по земле скользит, И нам движение такое Рукой легко изобразить. Раз, два, три – ну-ка повтори Три, четыре, пять – повтори опять. Мартышка к нам спустилась с ветки Мартышка хочет поиграть, Поскачем, как она мы тоже, И будем мы её дразнить. Раз, два, три – ну-ка повтори Три, четыре, пять – повтори опять.</p>	<p><i>Движения в соответствии с текстом.</i></p>
<p>Игра «Птички». Ой, летали птички, птички – невелички Всё летали, всё летали, крыльями махали. На дорожку сели, зёрнышки поели, Клю, клю, клю, клю, клю, клю Как я зёрнышки люблю. Пёрышки почистим, чтобы стали чище, Вот так, вот так, чтобы стали чище. Прыгаем по веткам, чтоб сильней стать деткам, Прыг-скок, прыг- скок, подрастают детки. А собачка прибежала и всех распугала Кыш – полетели, на головку сели, Сели – посидели, и опять полетели.</p>	<p><i>Дети бегут мелким бегом, машут руками.</i></p> <p><i>Руки за спиной, слегка согнуть колени, клюют зёрнышки.</i></p> <p><i>Чистим пёрышки.</i></p> <p><i>Прыгаем руки на поясе.</i></p> <p><i>Бегают по залу, машут «крыльями».</i> <i>Руки на голову, остановиться, присесть.</i> <i>Снова бегут по кругу машут «крыльями».</i></p>
<p>«Лохматый пёс». Вот лежит лохматый пёс, В лапы он уткнул свой нос. Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдём к нему, разбудим, и посмотрим, что же будет...</p>	<p><i>Водящий спит в центре круга, дети водят вокруг него хоровод.</i></p> <p><i>Пёс просыпается, дети в рассыпную.</i></p>

<p>Игра «Зайка серенький». Зайка серенький сидит, И ушами шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так, Надо зайке поскакать. Зайку волк испугал, Зайка так же убежал.</p>	<p><i>Дети стоят в кругу, водящий в центре, дети приседают и шевелят ушками. Встали, сделали ушки и качают головой в такт. Приседают.</i></p> <p><i>Хлопают в ладошки в такт музыки.</i></p> <p><i>Прыгают на месте.</i></p> <p><i>Прыгают и хлопают в ладоши.</i></p> <p><i>Водящий рычит, дети разбегаются.</i></p>
<p>Игра «Сороконожка» Сороконожка хорошо бежит, Топают ногами, так что пол дрожит. Даже если ножки целый день идут Не устают, не устают. Тот, кто шёл последним Пусть бежит вперёд, И самым первым в голове встаёт. Тот, кто шёл последним Пусть бежит вперёд, И самым первым в голове встаёт.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Дети становятся цепочкой друг за другом, руки кладут на плечи, впереди стоящему. Идут по залу, изображают сороконожку.</i></p> <p><i>Последний в цепочке, перебегает вперёд, и становится первым и т.д.</i></p>
<p>Игра «Серый чиж» По дубочку постучишь, Прилетает серый чиж. У чижа, у чижики, Хохолочек рыженький. Чижик по небу летал Головой всё кивал. Кив-кив, не кивай, Себе пару выбирай!</p>	<p><i>Дети двигаются по кругу, взявшись за руки, топая ногами в ритм, «чиж» стоит в центре круга. Дети останавливаются.</i></p> <p><i>«Чиж летает» внутри круга и выбирает себе пару. Танцуют в паре.</i></p>
<p>Игра «Червячки» 1, 2, 3, 4, 5 червячки пошли гулять, 1, 2, 3, 4, 5 червячки пошли гулять. Вдруг ворона подбегает, Головой она кивает. Каркает вот и обед, Глядь, а червячков уж нет!</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Дети строятся в линию, мелкими шагами они движутся вперёд. «Ворона пролетает» перед ними, останавливая их, громко «каркает». Дети убегают - «ворона» ловит.</i></p>

<p>Игра «Бобик и птички». Птички, птички, воробьи, синички, песни распевают, высоко летают. В воздухе кружатся, на землю садятся, воробьи, синицы из лужи пьют водицу. А я Бобик-белый лобик, по двору гулять пойду, я всех птичек распугаю, и тотчас же догоню. Гав, гав, гав...</p>	<p><i>Дети бегают стайкой по кругу, машут «крыльями» кружатся вокруг себя, приседают пьют водичку. Бобик ходит по кругу, птички присели Бобик гонится за птичками.</i></p>
<p>Игра «Займи место»</p>	<p><i>Дети стоят по кругу, ведущий указывает на двоих, стоящих рядом детей. Они бегут в разных направлениях, за кругом. Побеждает тот, кто добегает до места первый.</i></p>
<p>Игра «Паровозик» Едет, едет паровоз, Сто окон и сто колёс, Видно поезд за версту ту-ту. Паровоз вперёд летит И колёсами стучит чух-чух. Ты в окошко посмотри, Лес, луга увидишь ты. Мы умчимся далеко, Солнце светит высоко. Машем маме, машем папе, Бабушке и дедушке, Спим, спим...паровозик Чух-чух - 4р., ту-ту...</p>	<p><i>Дети движутся паровозиком, выстукивая ритм стука колёс. Повторяют звук гудящего паровоза. Смотрят вправо , смотрят влево. Продолжают двигаться паровозиком. Машут правой рукой, вправо; др. рукой Повторяют, те же движения. Складывают ладошки под щёчкой, закрывают глаза, в др. сторону. «Гудят», продолжают движение «паровозиком».</i></p>
<p>Игра «Если весело у ёлки, делай так» Если весело у ёлки, делай так – 3 р. Все просыпались иголки, Если весело у ёлки, делай так! Если весело у ёлки, хоровод – 3 р. Все просыпались иголки, Если весело у ёлки, хорошо!</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>

<p>Игра «Карусели» Карусели, карусели, Завертелись, полетели, Полетели, полетели В паровозик сели. Карусели, карусели, Завертелись, полетели, Полетели, полетели В самолётник сели. Карусели, карусели, Завертелись, полетели, Полетели, полетели На лошадку сели. Карусели, карусели, Завертелись, полетели, Полетели, полетели И в ракету сели. Карусели, карусели, Завертелись, полетели, Полетели, полетели И в автобус сели. Карусели, карусели, Завертелись, полетели, Полетели, полетели К маме прилетели.</p>	<p><i>Дети бегут по кругу, на полупальцах , держатся за руки.</i></p> <p><i>Двигаются паровозиком. Дети бегут по кругу, на полупальцах , держатся за руки.</i></p> <p><i>Летят «самолётиком», присесть – «заправляются», «заводят мотор».</i> <i>Дети бегут по кругу, на полупальцах , держатся за руки.</i></p> <p><i>Скачут на лошадке. Дети бегут по кругу, на полупальцах , держатся за руки.</i></p> <p><i>Изображают ракету. Дети бегут по кругу, на полупальцах , держатся за руки.</i></p> <p><i>Едут в автобусе. Дети бегут по кругу, на полупальцах , держатся за руки.</i></p> <p><i>Хлопают в ладоши.</i></p>
<p>Игра «Хитрая мышка» Мышка бежала в укромную норку И уронила хлебную... корку Рядом, свернувшись клубочком В лукошке, мирно дремала сераякошка Мышка обратно вернулась с опаской, Глядя внимательно в кошкины...глазки Глазки закрыты, попробуй-ка, сцапай Хитрая кошка не двигает ... лапой Хитрая кошка на мышку-норушку Тихо направила острые ... ушки Но посмотрите на эту картину, Ей помешали ручки корзины.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>

<p>Игра «У жирафа пятна»</p> <p>1. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носах, на животах, Коленях и носках.</p> <p>2. У слонов есть складки, складки, Складки, складочки везде. У слонов есть складки, складки, Складки, складочки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носах, на животах, Коленях и носках.</p> <p>3. У котят шерстка, шерстка, Шерстка, шерсточка везде. У котят шерстка, шерстка, Шерстка, шерсточка везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носах, на животах, Коленях и носках.</p> <p>4. А у зебры есть полосы, есть полосочки везде. А у зебры есть полосы, есть полосочки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях Есть на носах, на животах, Коленях и носках.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Дети показывают на те части тела, о которых поётся в песенке.</i> <i>Прикасаться ладошками.</i></p> <p><i>Пощипать, образуя складочки.</i></p> <p><i>Поглаживать тело.</i></p> <p><i>Рисовать полосы на теле.</i></p>
<p>Игра «Путаница»</p>	<p><i>Выбирается водящий, он отворачивается.</i> <i>Дети берутся за руки и образуют круг</i> <i>Они запутываются, перешагивают через руки, пролезают под руками, т.д.</i> <i>Водящий, распутывает путаницу.</i></p>

<p>«Пяточка-носочек» Пяточка, носочек, раз, два, три – 2р. А теперь потопаем, Руками похлопаем, А ещё попрыгаем, Ножками подрыгаем. Покружились в право, раз, Покружились влево два, Ну и снова ещё раз, Повторяем этот пляс.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i> <i>Движения в соответствии с текстом.</i></p>
<p>Танец «Мы едем в далёкие края» Мы едем, едем, едем В далёкие края, Хорошие соседи, Счастливые друзья! Нам весело живётся, Мы песенки поём, И в песенке поётся, О том, как мы живём! Когда живётся дружно, Что может лучше быть! И ссориться не нужно, И можно всех любить! Ты в дальнюю дорогу, Бери с собой друзей: Они тебе помогут, И с ними веселей. Мы ехали, мы пели, И с песенкой смешной, Все вместе, как сумели, Приехали домой.</p>	<p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p>

Учебно-тематический план
(первый этап, первый год обучения, дошкольный возраст)

№	Разделы, наименование тем	Форма занятия	Кол-во часов
I.	Раздел «Основы танцевального движения».		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. Изучение поклона	учебное занятие	2
2.	Беседа на тему «Почему мы любим танцевать». Деление зала по точкам.	беседа, занятие	2
3.	Изучение позиций ног, понятие «выворотности».	учебное занятие	4
4.	Изучение позиций и положений рук. Образная пластика рук в танцевальных импровизациях.	учебное занятие	4
5.	Понятия: линия, круг, колонна, диагональ. Закрепление понятий в игровой форме.	учебное занятие	4
6.	Изучение движений разминки. Упражнения для развития координации и двигательных навыков.	учебное занятие	8
7.	Танцевальные шаги: с носка, на полупальцах, с подниманием колена, приставной шаг.	учебное занятие	8
II.	Раздел «Ритмика и логоритмика».		
1.	Что такое чувство ритма. Соединение музыки и движения.	учебное занятие	2
2.	Знакомство с азбукой ритмики «Хлопки и притопы». Ритмические упражнения в игровой форме.	учебное занятие	4
3.	Понятие простые и двойные хлопки и притопы. Танцевальные комбинации на закрепление материала.	учебное занятие	2
4.	Развитие фантазии и образного мышления на занятиях ритмикой.	учебное занятие	4
5.	Раскрытие образа при помощи танцевальных движений.	учебное занятие	4
6.	Развитие умения передать образ - жестом, движением, мимикой.	учебное занятие	4
7.	Использование пластических образов-метафор для развития выразительности и эмоциональности.	учебное занятие	4
8.	Движения развивающие координацию, умение работать с предметом (платочек)	учебное занятие	4

III.	Раздел «Специальная корригирующая гимнастика».		
1.	Вводное занятие. Беседа «Понятие – специальная гимнастика. Её цели и задачи».	учебное занятие	2
2.	Основы образно-игровой партерной гимнастики.	учебное занятие	4
3.	Упражнения для развития выворотности и подвижности стопы.	учебное занятие	8
4.	Виды «складок», упражнения для корпуса, наклоны.	учебное занятие	4
5.	Упражнения развивающие гибкость тела.	учебное занятие	4
6.	Упражнения для развития выворотности ног.	учебное занятие	4
7.	Упражнения для растяжки. Все виды «шпагата».	учебное занятие	8
8.	Упражнения для развития ловкости и танцевальной координации. Упражнения с мячом.	учебное занятие	4
9.	Подготовительное упражнение к прыжку. Упражнения для выработки прыгучести. Комбинации прыжков, распрыжки.	учебное занятие	4
10.	Приёмы дыхательной гимнастики. Знание приёмов правильного дыхания.	учебное занятие	4
	Упражнения дыхательной гимнастики.	учебное занятие	4
IV.	Раздел «Музыкально-ритмические и танцевальные игры».		
1.	Музыкально – танцевальные игры в соответствии с возрастом детей и задачами, которые педагог ставит совместно с детьми и решает по ходу занятия. Примерный план занятий приведён в приложении.		

Учебно-тематический план
(второй этап, второй год обучения, школьный возраст)

№	Разделы, наименование тем	Форма занятия	Кол-во часов
I.	Раздел «Основы танцевального движения».		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности в танцевальном зале. Изучение поклона.	учебное занятие	2
2.	Беседа на тему: «Истоки хореографического искусства». Освоение сценического пространства, простые рисунки танца. Понятие: эпольман.	беседа; занятие	4
3.	Развитие памяти, пространственного мышления, зрительного восприятия, через освоение рисунка танца.	учебное занятие	4
4.	Постановка корпуса, закрепление правильных мышечных ощущений.	учебное занятие	4
5.	Проучивание выворотных позиций ног. Позиции и положения рук, положение головы.	учебное занятие	4
6.	Понятие: battement tendu лицом к станку, из I позиции ног. Комбинации с этим элементом.	учебное занятие	4
7.	Понятие: demi plie лицом к станку, из I позиции ног. Комбинации.	учебное занятие	4
8.	Понятие: battement tendu jete лицом к станку, из I позиции ног. Комбинации.	учебное занятие	4
9.	Большие броски ног, лицом к станку, все направления.	учебное занятие	4
10.	Понятие port de bras. Разные формы port de bras.	учебное занятие	4
11.	Прыжки у станка, и на середине зала. Комбинации прыжков.	учебное занятие	4
10.	Подготовительное упражнение к вращению «держать точку». Повороты головы и корпуса во взаимодействии.	учебное занятие	4
11.	Вращения на месте и в продвижении.	учебное занятие	4
12.	Танцевальные шаги: шаг польки, подскоки, галоп. Комбинации для закрепления.	учебное занятие	8
13.	Элементарные танцевальные импровизации. Самостоятельное сочинение комбинаций.	учебное занятие	4

II.	Раздел «Ритмика и логоритмика».		
1.	Понятия: темп и ритм. Упражнения на закрепление этих понятий.	учебное занятие	2
2.	Музыкальные жанры, виды.	учебное занятие	2
3.	Оттенки в музыке. Понятие: громко, тихо. Музыкальные оттенки в исполнении движений. Характер исполнения.	учебное занятие	4
	Музыкальный размер. Длительность звука, музыкальная фраза, предложение.	учебное занятие	4
4.	Понятия: такт и затакт.	учебное занятие	2
5.	Эмоциональная выразительность в музыке. Танцевальные комбинации под разнохарактерную музыку.	учебное занятие	4
6.	Основы метроритмических движений. Танцевальные комбинации с разным ритмическим рисунком.	учебное занятие	8
7.	Ритмическая мозаика. Разнообразие метроритмических рисунков.	учебное занятие	8
III.	Раздел «Специальная корригирующая гимнастика».		
1.	Правильные мышечные ощущения при исполнении упражнений корригирующей гимнастики. Дыхание во время исполнения упражнений.	учебное занятие	2
2.	Упражнения для развития подъёма стопы.	учебное занятие	4
3.	Упражнения, развивающие натянутость ног и стопы. Понятие выворотности стопы.	учебное занятие	4
4.	Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения для развития брюшного пресса.	учебное занятие	4
5.	Упражнения, развивающие гибкость спины. Перегибы корпуса вперёд и назад.	учебное занятие	4
6.	Развитие танцевального шага. Понятие – стрейчинг (растяжка). Все виды «шпагата».	учебное занятие	8
IV.	Концертная и репетиционная деятельность.		
1.	Репетиции	-	8
2.	Концерты	-	8

