

Департамент образования и молодежной политики Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное дошкольное образовательное
бюджетное учреждение «Детский сад «Солнышко»

Принято
на заседании педагогического совета
от «14» августа 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
НРМ ДОБУ «Д/с «Солнышко»

_____ Авершина А.С.
Приказ № 150-0 от «02» сентября 2024 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по обучению детей дошкольного возраста ритмике
«Прыг-скок»
Направленность: художественная

Срок реализации программы – 2 года

Возраст обучающихся– 5-8 лет

Автор-составитель: Маркаевич Наталья Николаевна,
Музыкальный руководитель

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
Введение	8
1. Целевой раздел.....	9
1.1. Цели и задачи программы.....	9
1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	10
1.3. Ожидаемые результаты.....	12
2. Содержательный раздел.....	12
2.1. Возрастные особенности.....	12
2.1.1. Возрастные особенности детей 4 – 5 лет.....	12
2.1.2. Возрастные особенности детей 5 – 6 лет.....	12
2.1.3. Возрастные особенности детей 6 – 7 лет.....	13
2.2. Организация воспитательно-образовательного процесса.....	15
2.3. Учебно-календарный план.....	16
2.4. Учебно-тематический план.....	20
2.5. Методика обучения.....	22
2.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	23
2.7. Диагностический инструментарий.....	23
Заключение.....	25
Список литературы	26
Приложение.....	27

Паспорт программы

1.	Наименование учреждения	НРМ ДОБУ «Д/с «Солнышко»
2.	Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей дошкольного возраста ритмике и хореографии «Прыг-скок»
3.	Авторы программы	Маркаевич Наталья Николаевна, музыкальный руководитель
4.	Нормативно-правовые основы программы	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020); ◆ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» N 124-ФЗ (ред. от 27.12.2019); ◆ Постановление от 28 октября 2013 г. N 966 «О лицензировании образовательной деятельности»; ◆ Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 N 1490 "О лицензировании образовательной деятельности"; ◆ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; ◆ методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242; ◆ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; ◆ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28; ◆ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; ◆ Устав НРМ ДОБУ «Д/с» «Солнышко».
5.	Цель	Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных

		движений.
6.	Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение элементов классического, народного, бального, современного танцев; – формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку); – обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения); – изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки) – умение слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата); – развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения; – развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку); – развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитание у детей интереса к танцевальному искусству; – воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми; – воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
7.	Сроки реализации программы	2024 – 2025 учебный год
8.	Принципы программы	- Принцип доступности изучаемого материала. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение

		<p>посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.</p> <p>- Принцип «от простого – к сложному». Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.</p> <p>- Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.</p> <p>- Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.</p> <p>- Принцип сотворчества педагога и воспитанника: взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.</p>
9.	Исполнители и участники программы	Руководитель кружка, воспитатель, дети дошкольного возраста, родители дошкольников.
10.	Предполагаемые результаты	<p><i>1 год обучения.</i></p> <p>➤ После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания</p>

		<p>(творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения</p> <p><i>2 год обучения.</i></p> <p>➤ По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.</p> <p><i>3 год обучения.</i></p> <p>После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами,</p>
--	--	--

		<p>цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.</p>
--	--	---

Введение

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. В период с трех до семи лет малыш растет и интенсивно развивается, движение и музыка становятся для него потребностью. В настоящее время существует много ритмо-пластичных направлений, и одно из наиболее доступных и эмоциональных – это танцевальная хореография.

Хореография – это искусство. Она позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развиваются способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

1.Целевой раздел

1.1. Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Образовательные:

- изучение элементов классического, народного, бального, современного танцев;
- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки
- умение слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку);
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что в ней представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это

способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Новизна Программы заключается в совмещении нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по обучению детей дошкольного возраста ритмике и хореографии «Прыг-скок» (далее по тексту - Программа) разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020);
- Постановление от 28 октября 2013 г. N 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 N 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26);
- Устав НРМ ДОБУ «Д/с» «Солнышко».

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Основные принципы построения программы:

- Принцип доступности изучаемого материала. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

- Принцип «от простого – к сложному». Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

- Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

- Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

- Принцип сотворчества педагога и воспитанника: взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.

Необходимыми условиями по организации педагогического процесса является: использование современных технологий организации педагогического процесса; знакомство с различными формами традиционной народной культуры: прикладным художественным творчеством, особенностями танцевальных движений, отличительными особенностями национальных костюмов.

1.3. Ожидаемые результаты

1 год обучения.

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и ритопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

2 год обучения.

По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед, кружение; приседание с выставлением ноги вперед; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого

о года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

3 год обучения.

В конце третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности детей

2.1.1. Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

2.1.2. Возрастные особенности детей 5 – 6 лет

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

2.1.3. Возрастные особенности детей 6 – 7 лет

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны – 70 акцентов в минуту;
- Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

2.2. Организация воспитательно-образовательного процесса

Программа по хореографии рассчитана на три года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

В программе представлены различные разделы, все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

<i>Продолжительность</i>		<i>занятий</i>	<i>для</i>	<i>детей</i>	<i>дошкольного</i>	<i>возраста:</i>	
-	5-го	года	жизни	–	не	более	20 минут,
-	6-го	года	жизни	–	не	более	25 минут,
-	7-го	года	жизни	–	не	более	30 минут,

Структура занятия по хореографии – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); музыкально- ритмическая композиция.

2. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, гимнастика.

3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

2.3. Учебно-календарный план

Учебно-календарный план для детей 4 – 5 лет

Кол-во занятий в неделю	Образовательная нагрузка	Количество занятий в месяц		Образовательная нагрузка	Кол-во занятий в год	Образовательная нагрузка
		Месяц	Число			
2	25 мин	Октябрь	8	3 часа 20 мин.	56	23 часа
		Ноябрь	8	3 часа 20 мин.		
		декабрь	8	3 часа 20 мин.		
		январь	8	3 часа 20 мин.		
		Февраль	8	3 часа 20 мин.		
		Март	8	3 часа 20 мин.		
		Апрель	8	3 часа 20 мин.		

Учебно-календарный план для детей 5 – 7 лет

Кол-во занятий в неделю	Образовательная нагрузка	Количество занятий в месяц		Образовательная нагрузка	Кол-во занятий в год	Образовательная нагрузка
		Месяц	Число			
2	30 мин	Октябрь	8	4 часа	56	28 часов
		Ноябрь	8	4 часа		
		декабрь	8	4 часа		
		январь	8	4 часа		
		Февраль	8	4 часа		
		Март	8	4 часа		
		Апрель	8	4 часа		

2.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для детей 4-5 лет

Месяц	Неделя	Занятие	Цель	Кол-во часов в месяц
О К Т Я Б р ь	1	Занятие 1	«Давайте познакомимся» Знакомство детей с музыкальными нотами. Общеукрепляющие движения	8
		Занятие 2	Сценический шаг (шаг с носка)	
	2	Занятие 3	Ориентация в пространстве	
		Занятие 4	Сценический шаг (с высоким поднятием ноги)	
	3	Занятие 5	Сценический шаг (подскок) Группировка в положении лежа, сидя, перекаты вперед, назад	
		Занятие 6	Ориентация в пространстве	
	4	Занятие 7	Сценический шаг (шаг с носка, подскок) Упражнения для развития мышц силы и гибкости	
		Занятие 8	Разминка «Ходим-прыгаем», повторение, закрепление	
Н О я б р ь	5	Занятие 9	Образные и групповые игры	8
		Занятие 10	Построение в шеренгу колонку, перестроение в круг, из одной колонки в две	
	6	Занятие 11	Ходьба, общая, спокойная на носках, на пятках, вперед и назад спиной, в разном темпе и ритме	
		Занятие 12	Игры на определение динамики музыкального произведения	
	7	Занятие 13	Физическая подготовка	
		Занятие 14	Игры превращения «Ветер», «Гуси лебеди» Координация движений рук	
	8	Занятие 15	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания	
		Занятие 16	Упражнения для развития мелкой моторики	

Д Е К А Б Р Ь	9	Занятие 17	Хлопки, удары ногой на каждый счет «хлопушки, топотушки»	8		
		Занятие 18	Танцевальная композиция «Божья коровка»			
	10	Занятие 19	Танцевальная композиция «Буратино»			
		Занятие 20	Танцевальная композиция «Божья коровка», изучение отдельных элементов танца			
	11	Занятие 21	Физическая подготовка			
		Занятие 22	Середина зала, выворотность ног по первой позиции, по второй позиции			
	12	Занятие 23	Танцевальная композиция «Буратино»			
		Занятие 24	Ходьба по прямой, диагонали, кругу			
	Я Н В А Р Ь	13	Занятие 25		Подготовка к шаг подскоку. Русский бег	8
			Занятие 26		Повторение движения, шаг подскок	
		14	Занятие 27		Изучение движений «Шаг русский бег»	
			Занятие 28		Шаг подскок по диагонали, прямой, кругу	
15		Занятие 29	Танцевальные движения			
		Занятие 30	Изучение танцевальных движений			
16		Занятие 31	Изучение танцевальных комбинаций			
		Занятие 32	Изучение танцевальных комбинаций			
Ф Е	17	Занятие 33	Подготовка к танцевальному этюду			
		Занятие 34	Изучение танцевальных движений. Этюд			
	18	Занятие 35	Изучение танцевальных комбинаций для этюда			
		Занятие 36	Танцевальная зарисовка «Тучка»			
	19	Занятие 37	Повторение танцевальной композиции «Буратино»			

В Р А Л Ь		Занятие 38	Повторение танцевальной композиции «Божьей коровки»	8
	20	Занятие 39	Изучение танцевальных композиций из танцевальной зарисовки «Тучка»	
		Занятие 40	Круг, диагональ, середина зала. Закрепление.	
М А Р Т	21	Занятие 41	Круг, диагональ, середина зала. Закрепление.	8
		Занятие 42	Повторение танцевальных композиций	
	22	Занятие 42	Игровые формы	
		Занятие 43	Ритм. Ритмический рисунок	
	23	Занятие 44	Растяжка. Физическая подготовка	
		Занятие 45	Ритмические задания. Линия, хоровод	
25	Занятие 46	Ориентировка в пространстве		
	Занятие 47	Танцевальная импровизация		
А П Р Е Л Ь	26	Занятие 48	Основные движения шага под музыку	8
		Занятие 49	Шаги: переменный, тройной	
	27	Занятие 50	Положение в парах, упражнения на равновесие	
		Занятие 51	Упражнение для осанки, галоп, полька	
	28	Занятие 52	Танцевальная композиция бабочка	
		Занятие 53	Танцевальная композиция божья коровка	
	29	Занятие 54	Танцевальная композиция тучка	
		Занятие 55	Танцевальная композиция буратино	
Занятие 56		Повторение, подведение итогов		

--	--	--	--	--

Учебно-тематический план для детей 6-7 лет

Месяц	Задачи	Средства, приемы	Ко-во занятий
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку и положение головы (см. Приложение 1); 2. Формировать чувство темпа и ритма (см. Приложение 1); 3. Ввести понятие «хореография»; 4. Ввести понятие «классический танец» 	Словесная инструкция, показ, музыка, видеоматериал	8
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать правильную осанку и положение головы; 2. Совершенствовать чувство темпа и ритма; 3. Ввести позиции ног с I по VI. 4. Ввести позиции рук I, II, III. 	Словесная инструкция, показ, музыка	8
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать правильную осанку и положение головы; 2. Совершенствовать чувство темпа и ритма; 3. Закреплять знания о позициях рук и ног; 4. Обучать поворотам вокруг себя с высоким подниманием колена на счет до 4 и до 8; 5. Обучать поворотам вокруг себя на носочках на счет до 4 и до 8; 6. Обучать бегать на носочках по диагонали зала, по кругу, в двух кругах – большом и маленьком; 7. Обучать отставлять носок в стороны, вперед-назад; 8. Обучать проводить круг носком правой и левой ногой; 	Словесная инструкция, показ, музыка	8
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать правильную осанку и положение головы; 2. Совершенствовать чувство темпа и ритма; 3. Закреплять знания о позициях рук и ног; 	Словесная инструкция, показ, музыка	8

	4. Совершенствовать повороты вокруг себя с высоким подниманием колена и на носках; 5. Совершенствовать бег на носках по кругу, в двух кругах и по диагонали; 6. Совершенствовать навык натянутого носка в положении в стороны, вперед-назад, рисовать круг носком; 7. Обучать держать натянутый носок и коленку, слегка приподняв ногу; 8. Обучать волне руками; 9. Обучать волне корпусом в стороны, вперед-назад.		
Февраль	1. Совершенствовать правильную осанку, темп и ритм; 2. Совершенствовать ранее изученные навыки; 3. Обучать делать поворот на одной ноге, вторая согнута в колене, носком в колено стоящей ноги, руки в III позиции; 4. Обучать делать поворот вокруг себя на одной ноге с шагом вперед.	Словесная инструкция, показ, музыка	8
Март	1. Совершенствовать правильную осанку, темп и ритм; 2. Совершенствовать ранее изученные навыки; 3. Постановка танца	Словесная инструкция, показ, музыка	8
Апрель	1. Совершенствовать правильную осанку, темп и ритм; 2. Совершенствовать ранее изученные навыки; 3. Отработка танца	Словесная инструкция, показ, музыка	8

2.5. Методика обучения ритмике и хореографии

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
-название упражнения; -показ; -объяснение техники; опробования упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; -свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

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

Чтобы учебный процесс у детей 4-7 лет был эффективным, на занятии, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятии в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

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

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятии имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия.

2.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Для успешной реализации программы педагогу необходимо:

1. Музыкальный зал с зеркалами

2. Станок

3. Музыкальный центр

4. Ноутбук

5. Проектор

6. Атрибуты к танцам (трости, шляпы, цилиндры, корзины, вёдра, лапти, метлы, зонтики, султанчики, ленты на палочке, тканевое полотно с цветиком - семицветиком, разноцветные лепестки, полотна триколора, шарфы, кораблики, фонари, светящиеся звёзды на палочке, мячи разноцветные, ложки деревянные, палочки, барабаны, мигающие светлячки, божьи коровки, цветы, платочки, колокольчики, бубны, маракасы, веера маленькие, веера большие китайские)

7. Элементы костюмов (платки на голову русские, картузы, жилеты зимние, жилеты ковбоев, крылья бабочек, крылья птиц, шляпы грибов, колпачки гномов, рожки на ободке, усики на ободке, шапочки различных зверей)

8. Костюмы детские (русские сарафаны для девочек, русские кадрильные девичьи, русские костюмы с брюками и рубашками для мальчиков, китайские костюмы, костюмы цыплят, костюмы пчёл, восточные костюмы, пачки для снежинок, костюмы снеговиков, лесовиков, костюмы цветов, меховые костюмы различных зверей)

9. Взрослые костюмы (русский костюм с сарафаном и кокошником, Карлсон, Баба Яга, Гном, Снегурочка, Осень, Пират, Клоун, Снежная королева)

2.7. Диагностический инструментарий

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для: выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы, проектирования индивидуальной работы; оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

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

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Критерии оценки детей:

3 балла – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

2 балла – передают только общий характер, темп, метроритм.

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Параметры:

эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения. Результаты заносятся в таблицу.

Заключение

За три года реализации программы, можно сделать вывод о её эффективности: у детей наблюдается гармоничность телосложения, улучшилось физическое здоровье, стали более совершеннее нервно-психические процессы. Дети обогатились не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым. Раскрылись творческие способности детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что целенаправленная организация воспитательно-образовательной работы по ритмике и хореографии в детском саду является необходимым фактором воспитательных возможностей в общей системе образования, обладает огромными возможностями для эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного духовного и физического развития.

Список использованной литературы

1. Азбука хореографии - Барышникова Т.(г. Москва, 1999 год).
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд., СПб, ЛОИРО, 2007.
3. Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова. Серия «Воспитание человека», методическое пособие «Ритмика в детском саду», Москва 2015. – 104 с.
4. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду - Слуцкая С.Л.(2006 год).
5. Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - Каплунова И., Новоскольцева И..
6. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. – Гуманитарный издательский центр «Владос». 2004г.
7. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М.,Линка-Пресс. 2006.
8. Танцевальная ритмика - Суворова Т.
9. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.

Музыкально-ритмические игры

«Вышли мышки»

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

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

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

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

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

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

«Солнышко и тучка»

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

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

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

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

Выглянуло солнышко, светит высоко.

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

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

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

От неё мы побежали.

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

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

Солнышко скрывается – туча надвигается.

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

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

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

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

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

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

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

Солнцу рады все на свете.

И воробушки, и дети.

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребяток поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.

Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть(Ходьба друг за другом).

«Цветочные ворота»

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

Условия игры:

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

Ход игры:

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

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

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

«Плетень»

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

«Челночек»

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

«Прялица»

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

«Челночки»

Дети, стоящие в две шеренги лицом друг к другу, берутся за руки. Движение легкими шагами в такт музыке начинает первая пара: она выдвигается из шеренги в сторону, огибает соседнюю пару, проходит между этой и следующей парами, выдвигается в другую сторону шеренги и продолжает движение челночком между остальными парами. Пара, следующая за ведущей, ждет, когда «челночек» уйдет вглубь шеренги на расстояние двух пар, и начинает аналогичное движение. Челночки доходят до конца шеренги и возвращаются обратно на свое место тем же способом. Первой окажется на своем месте ведущая пара. Ее задача делать шаги на месте до тех пор, пока все остальные пары не закончат движение. После этого она назначает новую фигуру.

«Ручеек»

Дети выстраиваются парами в колонну, взявшись за руку с партнером, лицом к ведущей паре. Ведущая пара поворачивается, встает напротив всей колонны и

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

«Вьюн»

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

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

Полька «Ладочки» (классический бальный танец)

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

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

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

Описание танца:

1-2-й такты.

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

3-4-й такты.

Мальчик повторяет движения девочки.

5-6-й такты.

Повторить 1-2-й такты.

7-8-й такты.

Повторить 3-4-й такты.

9-11-й такты.

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

12-й такт.

Тройной притоп.

13-й такт.

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

14-й такт.

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

15-й такт.

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

16-й такт.

Три хлопка в свои ладони.

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

«Кенгуру» (диско – танец)

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

Описание танца:

1-й такт.

Сделать три шага вперёд с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвёртую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Перенести тяжесть

корпуса на правую ногу. Одновременно сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонен вправо.

2-й такт.

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

3-й такт.

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

4-й такт.

Повторение 3-го такта, но в другую сторону.

5-6-й такты.

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

7-й такт.

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

8-й такт.

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

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

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, заяка по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, заяка, забегай,

Лапу подавай!».

Описание танца:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Мим» (диско – танец)

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

Описание танца:

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

1-й такт.

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

2-й такт.

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

3-й такт.

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

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

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

8-й такт.

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

«Трамвай» (диско – танец)

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

Описание танца:

1-й такт.

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

2-й такт.

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

3-й такт.

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

4-й такт.

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

5-й такт.

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

6-й такт.

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

7-й такт.

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

8-й такт.

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

Хореографический словарь в картинках

Танец-это отраженный в движении внутренний мир человека, самый непринужденный способ самовыражения.



Балет (фр. ballet, от лат. ballo — танцую) — вид сценического искусства, основными выразительными средствами которого являются неразрывно связанные между собой музыка и танец.



Позиции рук-подготовительное положение позиции рук:

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

Первая позиция рук:

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

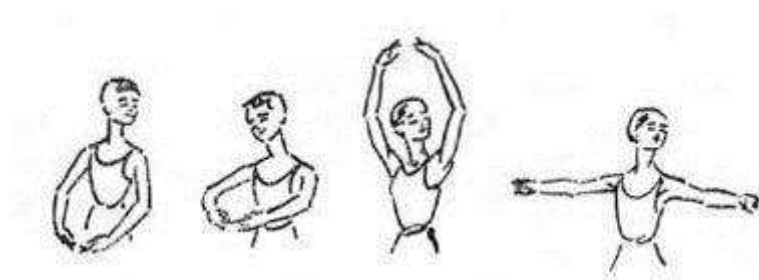
Перед тем, как приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

Третья позиция рук:

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

Вторая позиция рук:

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



Позиции ног-

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Plié — это приседание. (мягкая пружинка)



В зависимости от глубины приседания различаются два вида Plié: Demi-plié и Grand-plié.

Demi в переводе с французского означает «наполовину».

Батман тандю-



Пор де бра (PORT DE BRAS)-

