

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Управление образования Исполнительного комитета муниципального
образования г.Казани

Отдел образования муниципального учреждения «Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования г.Казани»
по Вахитовскому и Приволжскому району

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 379 комбинированного вида
с воспитанием и обучением на татарском языке»
Приволжского района

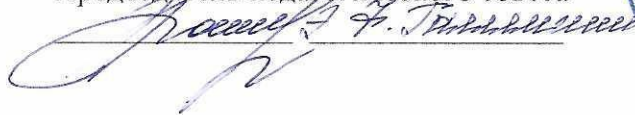
СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол № 1

от « 02 » сентября 2024г.

Председатель педагогического совета



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад
«Детский сад № 379
комбинированного вида
с воспитанием и обучением
на татарском языке»
Приволжского района
г.Казани



Э.Ф.Галлямшина
Введено в действие Приказом № 155-Д
от « 02 » сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «Хореографическая ритмика»

Педагог дополнительного образования
Клецко Элла Ивановна

г. Казань – 2024 год

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возможно, самое лучшее,
самое совершенное и радостное,
что есть в жизни –
это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка
и вместе с ним.

А. И. Буренина

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально- ритмическая гимнастика.

- Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.
- Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.
- Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры

формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

-Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;

-«Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;

-«Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.;

также включает ряд авторских методик: «Игровая хореография» О.Киенко, «Коммуникативные игры и танцы» О.Воеводиной, «Танцуем, играя» А.Евтодьевой.

Программа разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования -имеет развивающий характер, учтён оздоровительный компонент, базируется на игровых методах, музыкальная деятельность происходит в разнообразных формах.

Кружок «Хореографическая ритмика» ориентирован на детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация кружка по развитию ритмики и танцевальных движений. Занятия проводятся в музыкальном или спортивном зале.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

1.Развитие музыкальности:

развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;

развитие чувства ритма;

развитие музыкальной памяти.

2.Развитие двигательных качеств и умений:

развитие точности, координации движений;

развитие гибкости и пластичности;

формирование правильной осанки;

развитие умения ориентироваться в пространстве;
обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;

развитие творческого воображения и фантазии;

развитие способности к импровизации;

4. Развитие и тренировка психических процессов:

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

развитие восприятия, внимания, памяти;

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;

воспитание умения сопереживать другому;

воспитание умения вести себя в группе во время движения;

воспитание чувства такта.

6. Укрепление здоровья детей:

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;

- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;

- предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;

- строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
- обеспечивает приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преемственность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Младшая группа. Дети 3-4 лет. Первый год обучения.

Возрастные особенности. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Средняя группа. Дети 4-5 лет. Второй год обучения.

Возрастные особенности. К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Старшая группа. Дети 5-6 лет. Третий год обучения.

Возрастные особенности. Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Подготовительная группа. Дети 6-7 лет. Четвертый год обучения.

Возрастные особенности. С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложно-координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

1.4. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Хореографическая ритмика» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в два этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- в конце учебного года проводится отчет (как видеоролик или открытое занятие).

Ожидаемые результаты:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Модель образовательного процесса.

Программа рассчитана на четыре года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет, предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Исходя из календарного года (с 1 октября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий танцевального кружка 72 ч.

Занятия длятся в младшей группе 15 мин, в средней-старшей группах 20-25 мин, в подготовительной к школе группе 25-30 мин.

Группа	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
Младшая группа	15 мин.	2	64-72
Средняя группа	20 мин.	2	64-72
Старшая группа	25 мин.	2	64-72
Подготовительная к школе группа	25-30 мин.	2	64-72

Структура построения занятия

Занятие по хореографической ритмике строится по классическому принципу. Это вводная, подготовительная, основная, заключительная части занятия.

Вводная часть: вход детей в зал; расстановка детей в зале; проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы; приветственный поклон.

Подготовительная часть: Разминка, дыхательная гимнастика.

Основная часть: разучивание элементов и комбинаций танца; разучивание хореографических номеров; элементы партерной гимнастики; музыкально-танцевальная игра.

Заключительная часть: проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы; прощальный поклон; выход детей из зала.

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1.1. МЛАДШАЯ ГРУППА. ДЕТИ 3-4 ЛЕТ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Мы идем в зоопарк

Мы гуляем в лесу

Морское путешествие

Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

Партерная гимнастика.

упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;

упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки

хороводы

танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка».

Музыкальные игры.

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

Итоговое занятие. Показ пройденного материала на открытом занятии (видеоролик или открытое занятие) в конце первого и второго полугодия.

2.1.2 СРЕДНЯЯ ГРУППА. ДЕТИ 4-5 ЛЕТ. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Изображение различных животных в движении

упражнения для плеч, головы корпуса;

бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

упражнения с различными предметами

Партерная гимнастика.

упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Танцевальные движения.

повторение пройденных движений

топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;

танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)

построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;

движение в парах по кругу

равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;

легкие, равномерные, высокие прыжки;

перескоки с ноги на ногу;

простой танцевальный шаг, приставной шаг;

работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками

танец польки по линии, по-одному и в парах;

танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

Сюжетно-образные танцы

Повторение пройденных танцев

Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладшки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

Музыкальные игры

Ранее изученные игры по желанию,

Игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты»

Итоговое занятие.

Открытое занятие в конце первого полугодия; Отчетное занятие (видеоролик или открытое занятие) в конце года.

2.1.3 СТАРШАЯ ГРУППА. ДЕТИ 5-6 ЛЕТ. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Изображение различных животных в движении

упражнения для все групп мышц с предметами и без;

бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

Партнерная гимнастика.

упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

Танцевальные движения.

повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение

танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные

работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями

танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее

построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;

движения полки по кругу;

«Енка-енка» в различных видах построения

Сюжетно-образные танцы

Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение

Изучение новых танцев, «Я рисую», «Стирка», «Полечка», «Зима», «Дикари».

Музыкальные игры

Ранее изученные игры по желанию,

Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

Итоговое занятие. Открытое занятие в конце первого полугодия;
Отчетное занятие (видеоролик или открытое занятие) в конце года.

2.1.4 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА. ДЕТИ 6-7 ЛЕТ. ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)

использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев
движения по показу из пройденных элементов и движений

Партнерная гимнастика.

упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»

быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки

быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

Танцевальные движения.

повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение

упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные

работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)

построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;

танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении

танец польки по кругу со сменой партнера;

Сюжетно-образные танцы

Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений

Изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика».

Музыкальные игры

Ранее изученные игры по желанию,

Игры «Дисотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

Итоговое занятие. Открытое занятие в конце первого полугодия;
Отчетное занятие (видеоролик или открытое занятие) в конце года.

**Программа с использованием игровых технологий
на занятиях хореографической ритмики
с детьми дошкольного возраста**

Комплекс игровых упражнений

I часть

В начале занятия разговор о постановке корпуса – упражнение «Строим домик», только сверху вниз: шея вверх, плечи вниз, лопатки собрали, «завязали в узелочек», животик втянули, пятую точку втянули, колени вытянули (до исполнения упражнения можно поговорить с детьми как строится дом, с чего начинают строить дом, на основе чего он стоит, поговорить о том, как важно, чтоб кирпичи были не шаткие и не отходили друг от друга)

Поговорить о разминке для чего она нужна, пример «Пластелин разогревается» (прежде чем лепить из пластилина, мы его сначала разминаем и разогреваем, потом начинаем с ним работать и лепить из него что-то)

Разминка:

1. Упражнения для головы, шеи:

1.1 «Часики» (наклоны головы в стороны, вперед, назад)

1.2 «Маятник» (полукруги головой по передней части, по задней части)

1.3 «Юла» (повороты головы в стороны с остановкой в анфас, без остановки подряд, круговые движения головой в одну сторону, в другую сторону)

1.4 «Черепашка» или «Стороны кубика рубика» (работа головой от шеи по полукругам, по передней части и по задней части, работа головой от шеи вперед, назад)

1.5 «Джин» или «Стороны кубика рубика» (работа головой от шеи в стороны)

1.6 «Кубик рубик» (работа головой от шеи по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно)

2. Работа плечами, предплечьем, руками, кистями:

2.1 «Незнайка и знайка» (подъем плеч вместе, По-очереди, по одному, По-очереди вместе, по 3 раза)

2.2 «Кубик рубик» (квадрат плечами: вверх, назад, вниз, вперед и обратно)

2.3 «Жирновцы» (работа плечами по полукругам вперед и назад)

2.4 «Мельница» (круговые движения плечами вперед, назад (руки вдоль корпуса), круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад вместе, круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад По-очереди, круговые движения плечами с согнутыми руками к плечам)

2.5 «Регулировщик дорожного движения» (круговые движения руками от локтя, закрепив предплечья в стороны, друг на друга, друг от друга,

круговые движения кулачками вытянутыми руками в стороны, кистями вперед, назад)

3. *Работа, верхней частью корпуса, закрепив нижнюю часть корпуса:*

3.1 «Часики» (работа корпусом, наклоны в стороны, вперед, назад)

3.2 «Столик» (наклон, корпусом вперед, фиксируя ровное положение спины, с поднятой головой в анфас, с опущенной головой вниз, голова продолжение корпуса, назад прогибы)

3.3 «Юла» (повороты корпуса в стороны, фиксируя корпус в анфас, не фиксируя корпус в анфас, повороты корпуса назад, открывая руки в стороны, повороты корпуса назад с открытыми в стороны руками, круговые движения корпусом вправо, влево)

3.4 «Маятник» (движения корпусом по полукругу по передней части «Столик» и по задней части)

3.5 «Стороны кубика рубика» (движения верхней частью корпуса, разгруппировав мышцы пояса, сгруппировав мышцы таза, вперед назад, в стороны)

3.6 «Кубик рубик» (движения верхней части корпуса по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно, фиксируя точки)

3.7 «Черепашка» (полукруговые движения корпусом, по передней части и по задней части, разгруппировав мышцы пояса)

3.8 «Вратарь» (движения корпусом в стороны за руками открытыми в стороны, закрепив нижнюю часть корпуса)

4. *Упражнения для корпуса с наклонами:*

4.1 «Сажаем и поливаем цветочки» (руками показываем, как взяли семена, рассаду, начинаем сажать цветы, делая наклоны в разные стороны с вытянутыми коленями, затем поливаем их, показав леечку: одна рука на поясе – как ручка леечки, другая поднята вверх с опущенной кистью – как носик леечки и делаем наклоны корпусом в сторону, в которую смотрит носик леечки), движение выполняется несколько раз (этюд) – «Помогаем маме сажать цветочки» (можно перед упражнением поговорить с детьми, как они любят помогать маме)

4.2 «Замочек» (движения корпусом с вытянутыми руками, соединившимися в замочек по кругу через низ наверх и обратно с вытянутыми коленями и во время наклона и во время поднятия корпуса)

4.3 «Репка» (сидя на корточках, сначала одна рука поднимается наверх через волнообразное движение, затем другая рука за ней делает тоже самое, изображая рост стебля репки, затем, продолжая работать руками, начинаем подниматься с корточек на вытянутые ноги, стоя на ногах с прямыми коленями, начинается работа корпусом от лопаток и рук в стороны, изображая как стебель качается на ветру, руки останавливаются в одной стороне, будто стебель упал, означая, что репка выросла, повернувшись корпусом к рукам в наклоне корпуса начинается вытягивание репки, опора на ту ногу, которая находится сзади, постепенно уходя в растяжку, затем продолжая приседание

руками охватывается впереди стоящая нога и заканчивается полным уходом в растяжку), движение выполняется несколько раз в разные стороны (этюд) – «Растет репка»

4.4 «Коробочка» складная, раскладная (стоя прямо в 6 п., делается наклон корпуса вперед, руки опускаются на пол, нос старается достать до вытянутых коленей, а руки стараются опуститься на всю ладонь, затем опускаются вниз бедра, оказываясь на корточках, затем бедра снова поднимаются наверх, колени вытягиваются, нос снова достает до коленей и корпус поднимается), упражнение выполняется несколько раз.

5. *Работа нижней частью корпуса, бедрами, закрепив верхнюю часть корпуса:*

5.1 «Часики» (работа бедрами в стороны)

5.2 «Маятник» (работа бедрами по полукругам по передней части и по задней части корпуса)

5.3 «Юла» (круговые движения бедрами в разные стороны, с прямыми и согнутыми коленями)

5.4 «Стороны кубика рубика» (работа бедрами вперед, назад, в стороны фиксируя точки, разгруппировав мышцы пояса)

5.5 «Кубик рубик» (работа бедрами по квадрату, вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно, с прямыми и согнутыми коленями)

5.6 «Восьмерка» (работа бедрами, рисуя цифру 8, круг в одну сторону и в другую, с прямыми и согнутыми коленями)

6. *Работа над стопами и голенью:*

6.1 «Юла» (круговые движения коленями и стопами По-очереди и вместе, меняя направления) используется как танцевальный элемент в эстрадных танцах, со старшими можно варьировать в комбинации

6.2 «Тянемся к солнышку» (подъем на высокие полупальцы, в первый раз вытягивая носик наверх, во второй раз с вытянутой наверх одной рукой, в третий раз с вытянутой наверх другой рукой, в четвертый раз с обеими вытянутыми наверх руками, стараясь дольше задержаться наверху, а также можно добавить переступания на подушечках стопы с вытянутыми коленями) – повторяется несколько раз

6.3 «Стульчик и солнышко» (деми плие и релеве по 6 позиции)

6.4 «Лестница» (подъем на полупальцы по 6 позиции, Поочередно отпуская пятки на пол, подъем и отпускание на полупальцах Поочередно чередуя ноги, добавляя круговые движения руками как поезд вместе и По-очереди) высокие полупальцы

6.5 «Паровоз» (ходьба через полупальцы, постепенно переходя на всю стопу выжимая в бедро, мягко и четко, резко)

2 часть

Упражнения на полу для развития выворотности танцевального шага, стоп («птички» - подъема), силы ног, гибкости (par terre).

1. *Работа над стопами:*

- 1.1 «Птичка» (вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции, по 1 позиции)
- 1.2 «Рисуем кружочки острыми наточенными карандашиками» (работа стопами по кругу друг к другу и друг от друга – вытянуты, разведены, сокращены, собраны и обратно)
2. Работа над коленными связками:
 - 2.1 «Цыплята клюют зернышки», семечки, червячков, гусеничек, хлебушек, пшено и т.д. (наклон корпуса, сидя на полу к вытянутым коленям, стараясь носиком - «клювиком» достать до коленей, руки чередуем согнутые в локтях перед собой, кисти в кулачках – цыпленок, руки на поясе – курочка, руки за спиной – петушок) – перед упражнением можно поговорить с детьми о цыплятах, что они любят кушать
 - 2.2 «Разводные мосты» (наклон корпуса с руками вытянутыми перед собой, к вытянутым коленям, пытаюсь положить корпус на ноги – при этом говорим «машины едут по мосту, автобусы, затем выпрямиться в корпусе, поставить руки назад на пол и, не сгибая коленей поднять тазобедренную часть вверх (чем выше, тем лучше), опираясь на руки, голову запрокидываем назад, при этом говоря «поезда едут, корабли плывут под мостом») (этюд)
 - 2.3 «Гармошка» (руками взяться за пальцы стоп, согнуть колени и закрепить верхнюю часть корпуса и галифе, затем, стараясь растянуть «гармошку» так, чтобы, не отрывать корпуса от ног, выпрямить колени до пола, повторять несколько раз, сгибая и разгибая колени, усложнить можно, перехватив руками всю стопу посередине)
3. Работа над растягиванием связок бедра и выворотностью:
 - 3.1 «Бабочка» (сесть так чтобы ноги были согнуты в коленях, а стопы прилегали друг к другу, руки поставить на пояс, коленями и руками исполняются движения, изображающие полет крыльев бабочки, затем руками нажимая на колени, «расправляем красивые расписные крылышки», стараемся достать ими до пола, если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя)
 - 3.2 «Часики» - «стрелки часов» (сесть с вытянутыми ногами перед собой в 6 позицию и Поочередно отводить ноги с прямыми коленями и вытянутыми стопами в стороны (как стрелки часов), постепенно отводя ноги назад – в сторону как без двадцати минут двенадцать или двадцать минут первого, можно «увеличивать время», корпус при этом сохраняется прямым)
 - 3.3 «Кормим цыплят» (ноги разводим в стороны как можно дальше друг от друга, всем корпусом ложимся на одну из ног, с вытянутыми руками к стопе, постепенно делая наклоны вперед – растягиваясь, двигаемся корпусом к другой ноге, как только пришли к другой ноге, одну руку ставим на ладонь сзади корпуса и, опираясь на нее, поднимаем корпус (бедренную часть) наверх и свободную руку поднимаем наверх, работая кистью как крылышком – «цыпленок от

- радости, наевшись, хочет взлететь» и опускаемся, снова на пятую точку, движения повторяются несколько раз)
- 3.4 «Машинки» (сидя с разведенными в разные стороны прямыми в колене с вытянутыми стопами ногами, как можно шире, руки ставим на ладони перед собой и, постепенно скользя ими по полу, ложимся на пол всем телом и обратно) – при этом говоря «у кого машинка дальше всех едет – чем дальше, тем лучше»
- 3.5 «Гармошка» (ноги согнув перед собой, берем за пальцы стоп, затем, не отпуская их, разводим ноги в стороны как можно шире, корпус, отпуская вперед, и снова собираем перед собой в 6 позицию согнутыми коленями)
- 3.6 «Пружинка» (упражнения для растягивания связок ног, одна нога согнута в колени на корточки, другая вытянута, выполняем аккуратные пружинистые движения лицом к согнутому колену, лицом вперед, оставив колено в стороне, лицом к вытянутой ноге, оставив колено в стороне, перейти на другую ногу, затем с другой ноги всё повторяется)
- 3.7 «Паучок» (переходим с ноги на ногу в положении сидя на корточках, постепенно вытягивая в колене, то одну, то другую ногу, колени «смотрят» в стороны как на «Пружинке», руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, изображая лапки паука, ладони лежат на коленях. Можно выполнять как игровой этюд, паучок злой – показываем лицом, затем паучок плетет паутину – показываем руками, жестикулируем, затем ловит мух и ест – жестикулируем, паук становится добрым, спина выпрямляется, руки, снова согнувшись в локтях, ставятся ладонями на колени, в течении всего упражнения делается переход с одной ноги на другую) (этюд)
- 3.8 «Рисуем солнышко красками и кистями» (сидя на пятой точке, ноги разведены по бокам в «лягушку» 2 вариант, круг корпусом вокруг себя с вытянутыми руками) – перед упражнением можно поговорить с детьми, «какого цвета бывает солнышко» и предложить им рисовать его выбранными детьми красками и чем больше нарисованное солнышко, тем лучше
- 3.9 «Лягушка» 1 вариант (лежа на животе, ноги разведены в коленях, колени согнуты, стопы собраны – стопа к стопе, нужно чтобы и ноги и пятая точка достали до пола или легли на пол)
- 3.10 «Буква «П» (лёжа на полу, на животе ноги разводятся в стороны и сгибаются в колене, изображая букву «П», нужно чтобы и ноги и пятая точка достали до пола или легли на пол)
- 3.11 «Лягушка» 2 вариант (лежа на животе, руками беремся за стопы, стопы вытянуты и стараемся прижать их к полу)
4. *Работа над связками спины и живота, над гибкостью:*
- 4.1 «Ежик» (сидя на коленях «ежик пугается», чувствуя опасность, он собирается в клубок, выпускает свои иголки, тем временем таз садится на стопы, корпус отпускается вниз, спина становится круглая, затем он оглядывается, понимая, что опасности нет прячет иголки и

разворачивается, тем самым снова встает на колени, корпус выпрямляется и перегибается назад, голова запрокидывается назад, руки на поясе, стараемся опуститься назад как можно ниже, затем в последующие разы, руки достают до пола, упражнение повторяется несколько раз) (этюд)

- 4.2 «Колечко» (лежа на животе и опираясь на ладони, которые должны находиться спереди корпуса, ноги сгибаются в коленях и направляются к голове, передняя часть корпуса поднимается опираясь на вытянутые в локтях руки, голова запрокидывается назад и направляется к коленям, нужно соединить стопу с головой, впоследствии можно дальше, стопа ставится на плечи и т.д.)
- 4.3 «Корзинка» (лежа на животе, руками беремся за вытянутые стопы и поднимаемся от пола так высоко, чтобы ноги и голова с плечами, максимально поднялись, образовав корзинку, чем глубже корзинка, тем лучше)
- 4.4 «Тюленчик» (лежа на животе, ноги выпрямлены в коленях, сокращены в стопах, образуя первую позицию ног, передняя часть корпуса до пояса поднимается, опираясь на руки как в «Колечке», руки спереди, голова поднимается вверх, максимально прогибаться в спине)
- 4.5 «Крокодильчик» (лежа на животе, опираясь на ладони, локти согнуты под себя, голова поднята, одна нога согнута в колене, другая ставится на стопу согнутой ноги коленом и стопа вытянута, упражнение выполняется с другой ноги)
- 4.6 «Коробочка» («Крокодильчик», только нога, которая опиралась коленом на стопу согнутой ноги, согнута в колене и направляется к голове, а голова к ноге, стопы вытянуты), упражнение выполняется с другой ноги.
- 4.7 «Дельфин на суше» (лежа на животе ноги вытянуты и собраны, руки вытянуты перед собой и соединены ладони, корпус подтягивается, и ноги с руками максимально отрываются от пола), упражнение выполняется несколько раз. (Этюд), при исполнении которого, педагог может комментировать – «дельфин попал на сушу, его выбросило с моря на берег, он просит о помощи»)
- 4.8 «Дельфин в море» (держа руки и ноги вверх, катаемся на подтянутом животе- до груди и до таза). (Этюд) при исполнении которого, педагог может комментировать – «пришла помощь и помогла дельфину попасть в море»)
5. *Упражнения для спины, укрепление и растягивания мышц и связок спины, группирование мышц корпуса:*
- 5.1 «Пенёчек» (лежа на спинке, перекатываясь на лопатки, руками поддерживая себя по бокам, ноги закидываются, заводятся за голову, пятая точка поднимается кверху, коленями стараемся достать до пола)

- 5.2 «Берёзка» (лежа на спине, перекатываемся на лопатки, руками поддерживая себя по бокам, ноги поднимаются вверх вытянутые в колене и стопе, пятая точка подбирается в себя)
- 5.3 «Колобок» (сидя на пятой точке на полу, колени согнуты, стопы рядом с собой, и вытянуты, руками охватить ноги, спину собрать в мышцах и исполнять, перекаты на спину и обратно сесть на исходное положение) упражнение выполняется несколько раз.
- 5.4 «Кувырочки через пенёчек» (сделать «Пенёчек», затем голову убрать в бок, поверну лицо и, постепенно, через плечо перекатиться и оказаться на коленях) выполняется в другую сторону, с другого плеча, также можно выполнять с вытянутой одной ногой или вытянутыми двумя ногами в стороны и прийти после кувирка на шпагат, также можно выполнять все три варианта вперед, поджимая под себя голову)
- 5.5 «Брёвнышко» (лечь на живот, руки и ноги вытянуть и соединить между собой, перекатываться в сторону, сгруппировав ноги вместе, и руки вытянутые вверх вместе, руки и ноги во время движения не отрываются друг от друга и от пола) и в другую сторону
- 5.6 «Медвежонок» (сесть в положение «Бабочка» на пятую точку, согнув колени, разведя и в стороны, стопы соединить между собой, руками держаться за стопы, спинку вытянуть и выпрямить, делать перекаты и ложась на бок, перекатываться через спину на другой бок, наклонившись к ногам поднять тело и сесть снова на пятую точку, затем дальше на второй полукруг, движение делается по кругу, в одну сторону и в другую сторону)
6. *Упражнения и этюды на полу:*
- 6.1 «Шпагаты» с правой ноги, с левой ноги, канатик
- 6.2 «Солнышко» (сесть на пятую точку ноги вытянуть перед собой, постепенно разводить ноги друг от друга в стороны, чем дальше, тем лучше, опираясь на ладони перед собой, двигая ноги назад через поперечный шпагат и собрать их сзади, затем обратно)
- 6.3 Мини-танец «Русалочка» комбинация для ног (лёжа на боку, ноги вытянуты вместе, опираясь на локоть и кисть рук, работающая нога вытянутая поднимается к голове и дальше, выше, с вытянутыми коленом и стопой, колено смотрит вверх, пятка смотрит вниз, несколько раз поднимается и опускается, затем работающая нога сгибается в колене, показывая положение паче, вытягивается от колена вверх, опускается в исходное положение, делается несколько раз, затем нога поднимается, сгибается в колене, вытягивается вверх и опускается, делается несколько раз, затем обе ноги собираются, «склеиваются» между собой, тяжесть корпуса переводится на пятую точку, ноги переводим через переднюю, часть или через заднюю часть в другую сторону, все повторяется с другой ноги, снова переводятся ноги на другую сторону, сгибаются в коленях и поджимаются под себя, садимся на пятую точку, одна ручка поднимается вверх, показывая красивую кисть, а на другую руку опираемся)

- 6.4 «Цыганочка» (сидя в «Лягушке» 2 вариант, руки делают фонарики в одну сторону, затем хлопок перед собой, руки делают фонарики в другую сторону, снова хлопок перед собой, руки разводим в стороны, и начинается работа плечами вперед, назад, Поочередно, корпус ложится то вперед, то назад, затем исполняется солнышко с руками открытыми в стороны по кругу и все исполняется в другую сторону)
- 6.5 «Джин» (сесть в позу лотоса, все во время упражнения педагог проговаривает: «К нам из далекого Востока приехал Джин, он решил немного поколдовать, но для этого ему нужны все его принадлежности, он взял свой большой красивый сундук (имитируем), открыл его (имитируем) и стал доставать свои принадлежности, сначала он достал свои кольца, (имитируем, как одеваем кольца и вместе с детьми проговариваем «Большой», «Указательный», «Средний», «Безымянный», «Мизинчик» и так на другой руке), затем он достал свои браслеты (имитируем, как одеваем браслеты и вместе с детьми проговариваем «Правая рука», «Левая рука»), затем он достал свои большие волшебные серьги (имитируем, как одеваем серьги и вместе с детьми проговариваем «Правое ухо», «Левое ухо») и на конец свою чалму (имитируем, как одеваем чалму) и начинает колдовать (вместе с детьми исполняются движения кистями, сжимая и разжимая резко кулачки, работая руками в разные стороны), и к нему приползла его подруга красивая волшебная змея (руками делаются волнообразные движения) и они вместе стали танцевать (руки находятся в роли змеи подняты от локтя вверх, а кисть опущена и исполняем повороты головы и кисти друг к другу и друг от друга – можно варьировать по-разному) и станцевав танец со своей волшебной змеей Джин попрощался с ней (руки складываются ладонями друг к другу перед собой, и делается наклон головой) и змея уползает (руки делают волнообразные движения), Джин начинает собираться и для этого ему нужно снять свои принадлежности и сложить в сундук (с этого места все исполняется, начиная со снятия чалмы в обратном порядке, при этом проговаривая все движения соответственно в обратном порядке)
- 6.6 «Мостик большой» (ложимся на пол на спину, ноги сгибаем в коленях и руки кладем на пол на ладони повернутые пальцами вниз рядом с головой, начинаем аккуратно поднимать тело вверх, постепенно пододвигая руки и ноги друг к другу спина еще больше сгибается и тело поднимается выше, чем выше, тем лучше)

3 часть

Прыжковые упражнения, махи ногами, вращения.

1. Прыжковые упражнения:

- 1.1 «Зайчики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции на месте и по кругу)
- 1.2 «Мячики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции вперед и назад)

- 1.3 «Скакалки» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции в стороны)
- 1.4 «Мячики» (по 6 позиции с поворотом корпуса с вытянутыми коленями, с поворотом корпуса с поджатыми коленями) на каждый 4 раз, на каждый 3 раз, на каждый 2 раз и подряд
- 1.5 «Звездочка» (разножка по 6 позиции и 2 позиции параллельной чередуя, руки то вверх, то в стороны)
- 1.6 «На лыжах» (руками По-очереди работаем вперед, назад имитируя палки лыжные, ноги в 4 позиции параллельной и даже шире, чередуются каждый прыжок одна вперед, другая назад, нога, уходящая назад, должна постепенно с носка опуститься на всю стопу, опустив пятку и выжимая колено) (Этюд) – во время упражнения педагог может комментировать, «сейчас мы с вами будем кататься на лыжах, берем палки, одеваем лыжи и поднимаемся на самую высокую гору, а теперь летим с горы (ноги 6 позиция, делаем приседания и работаем руками как будто отталкиваемся палками) – повторяется несколько раз
- 1.7 «Разножка» с 6 позиции (прыжок вверх с 6 позиции, в момент прыжка руки и ноги раскрываются по сторонам)
- 1.8 «Прыжки с поднятием колена» (согнутого и вытянутой стопой достать до колена опорной ноги, потом другая нога, чередуя, делается прыжок) можно помогать руками, опуская их вниз в момент броска ноги, также выполняется с вытянутым коленом – это уже броски похожие на «Канкан», выполняются вперед, в сторону, назад, также с согнутым коленом, можно делать круговые движения от опорной ноги, чередуя ноги)

4 часть

Диагонали с детьми – ходы, прыжки:

1. Ход на высоких полупальцах «Тянемся к солнышку»
2. Мелкий семенящий ход на полупальцах «Бусинки»
3. Шаги с носка, подавая пятку вперед, как по канатику «Канатоходцы» руки в стороны – впоследствии балетный шаг
4. Шаги с подъемом колена и вытянутой стопой касаемся колена другой ноги «Цапля»
5. Прыжковые движения «Ножницы», меняя прямые ноги перед собой и сзади себя
6. Перескок с одной ноги на другую, высоко поднимая колени с вытянутым носком «Лошадка»
7. Бег с поднятием вытянутых стоп до пятой точки «Лошадка»
8. Мелкий семенящий бег с носка (на высоких или средних полупальцах) «Ручеек» - впоследствии балетный бег
9. Подскоки
10. Галоп в стороны, вперед, назад, по два раза в каждую сторону
11. Шаг раз польке – вначале можно учить через галоп вперед, назад
12. Также как 4, но с приседанием и наклоном корпуса вперед в момент поднятия колена «Петушок»

13. Комбинация полька: две полки с правой ноги первая, с левой ноги вторая, потом с правой ноги четыре подскока, два галопа с левой ноги, затем с правой ноги и затем поворот, состоящий из подскоков через левое плечо с правой ноги, руки на поясе.

5 часть

Коллективно-порядковые упражнения:

Выход из одного рисунка в другой:

1. Линия – линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 линии, клубочек
2. Колонна – колонна, линия, круг, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, клубочек, ручеек
3. Круг – линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, 2 линии, клубочек, ручеек
4. Диагональ – линия 1,2, круг, колонна 1,2, диагональ 1,2, змейка, коробка, клубок, шахматы
5. Змейка, все возможные варианты
6. Ручеек, стоя на месте и с продвижением пар назад
7. Коробка
8. Воротца

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
- Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
- Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на -Дону «Феникс» 2003г.
- Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
- Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
- Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
- Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
- Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
- Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
- Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
- Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
- Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
- Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.