

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБДОУ «Центр развития ребенка
– детский сад №89» НМР РТ
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. заведующего
МБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 89» НМР РТ
Г.Г. Привалова
Вводится в действие на основании приказа
№ 190/24 от «02» сентября 2024 г.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ
ХОРЕОГРАФИИ

«МАРМЕЛАДКИ»

2024г.

Содержание:

№	Наименование	Страница
I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Актуальность	7
1.3.	Цели и задачи рабочей программы	8
1.4.	Принципы и подходы к формированию программы	10
1.5.	Психолого-возрастные и индивидуальные особенности музыкального развития воспитанников	11
1.6.	Планируемые результаты (целевые ориентиры)	13
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Общие положения	18
2.2.	Формы работы по реализации основных задач программы	19
2.3.	Основные разделы программы	
2.3.1.	Примерные темы перспективного планирования во второй младшей группе	24
2.3.2.	Примерные темы перспективного планирования в средней группе	27
2.3.3.	Примерные темы перспективного планирования в старшей группе	30
2.3.4.	Примерные темы перспективного планирования в подготовительной к школе группе	33

III	Организационный раздел	
3.1.	Кадровые условия реализации программы	36
3.2.	Режим реализации программы	37
3.3	Методическое обеспечение	38
IV	Приложение	39

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, скульптура, народное творчество, живопись, хореография. Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям.

Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Занятия хореографией подходят как для подвижных детей, так и для детей, которым необходимо повысить мышечный тонус. Первые смогут направить на занятиях свою неудержимую энергию в творческое русло, а вторые — максимально развить свои физические данные. Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Занятия проходят в игровой форме, где дети учатся перевоплощаться в животных и сказочных героев. На занятиях изучаются различные танцевальные стили, которые потом используются в постановке танца.

Таким образом, накапливается база движений, и формируются танцевальные навыки, которые становятся предпосылкой к импровизации и собственно умению танцевать. Большое внимание уделяется растяжке, развитию чувства ритма и координации движений, развитию музыкального слуха, гибкости и физической выносливости, а также приобретению актерских навыков и

навыков художественной выразительности. Включены также упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, приобретения актерских навыков для большей выразительности движений.

Обучая детей хореографии во всем её разнообразии, основной задачей является создать атмосферу радости, хорошего настроения, привить интерес к хореографическому искусству, раскрыть его потенциал.

1.2. Актуальность

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, формирует его художественное «я», развивает всесторонне. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир ребенка. Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий хореографией.

1.3.Цели и задачи рабочей программы:

Цель программы: приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников, прививать детям основные знания, умения и навыки слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту, выявление, раскрытие и развитие хореографических способностей каждого ребёнка

Задачи программы:

Эстетические задачи:

- Развивать музыкальный вкус и кругозор;
- Пробуждать интерес к музыке и исполнению элементов танцевальных движений;
- Формировать навыки музыкального восприятия в единстве с выразительным движением;

Пластические задачи:

- Развивать гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- Развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- Формирование навыков грациозности, изящества движений;
- Дать основы элементов классического танца, бального танца, современной хореографии, танцевальное направление Zumba kids;

Оздоровительные задачи:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества;
- Эмоционально раскрепостить ребенка;
- Учить оценивать свои поступки, чутко относиться к творчеству сверстников.
- Воспитывать умение работать в коллективе, радоваться успехам других.

1.4. Принципы и подходы к формированию программы

Программа построена на следующих принципах:

- Поддержка разнообразия детства.
- Сохранение уникальности и самоценности детства
- Позитивная социализация ребенка
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Сотрудничество Организации с семьей.
- Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.
- Индивидуализация дошкольного образования
- Возрастная адекватность образования.
- Развивающее вариативное образование.
- Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.
- Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

1.5. Психолого-возрастные и индивидуальные особенности музыкально- танцевального развития воспитанников

Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-4 лет

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности в пропорциях строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), особенности протекания нервных процессов и их зрелости, форсированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще не достаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста организма ребенка. В играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Для детей 4-5 лет характерен направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, что проявляется в элементарных эстетических оценках. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движение под музыку, импровизация), в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста 5 -7 лет

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Дети отличаются хорошей координацией движений. На шестом году жизни улучшаются показатели ловкости, быстроты движений, двигательной реакции. Движения становятся более осмысленными, управляемыми. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей. В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие. Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения. Ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений - из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная, современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

1.6. Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Первый год обучения (дети 3-4 года)

Дети должны знать назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Уметь ориентироваться в зале. Формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемое взрослым, уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Выполнять простейшие построения и перестроения (шеренги, колонны, линии, круг). Уметь выполнять ритмические танцы и комплексные упражнения под музыку. Уметь хлопать и топать в такт музыке. Знать отдельные упражнения танцевально-ритмической гимнастики. Уметь выполнять партерную гимнастику на полу; Уметь ритмично двигаться под музыку в разных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знать основные танцевальные позиции ног (1, 2), рук (1, 2, подготовительная). Развивать актерские способности детей.

Второй год обучения (дети 4-5 лет)

Дети должны уметь ориентироваться в зале, строится в шеренги и колонны. Уметь выполнять ритмические танцы и комплексные упражнения под музыку. Знать отдельные упражнения танцевально-ритмической гимнастики. Выполнять построения и перестроения. Уметь ритмично двигаться под музыку в разных темпах, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок. Развитие актерских способностей у детей.

Освоить упражнения для развития техники танца:

Дети -классика

- знакомство с позициями рук и ног
- Позиции рук: подготовительная, I, II, III;
- Позиции ног: I, II, III, VI;
- полуприседание (деми плие) в I и III позициях;

- вытягивание ноги на носок (батман тандю).
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);
- - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.
- Разучивание прыжков: на одной ноге «точка», «часики», на двух ногах «качалочка», «метелочка», *sotte* (по 6 позиции)

Стилизованный танец:

- деми плие в I и VI позициях;
- вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок.

Уметь выполнять партерную гимнастику на полу.

Третий год обучения (дети – 5-6 лет.)

Дети должны овладеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» общеразвивающих и танцевальных движений. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический). Уметь выполнять перестроение: из линии в круг, ходьбу змейкой с закручиванием в улитку, по диагонали, из круга в линии, перестроение в крест, полукруг, 2 и 4 круга. Уметь импровизировать на заданную тему, применяя движения изученные в течение года; Уметь выполнять партерную гимнастику на полу. Освоить упражнения для развития техники танца:

Дети –классика

- Знать элементы классического танца:
- Постановка корпуса, ног, рук, головы.
- Позиции рук (0, I, II, III);
- Позиции ног (I, II, III, IV);
- полуприседание (деми-плие) в I, II, III позиции;

- шаг с plie, выводом ноги в сторону, вперед, переход через 4 позицию, повороты в паре.
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами на каждой точке с I позиции вперед - в сторону, позднее – назад;
- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I, II, III позициях;
- перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку);
- прыжки (соте) на двух ногах с паузами в I, II, III позициях;
- упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра).

Стилизованный танец:

- деми плие и гран плие в I и IV позициях;
- вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок;
- маленькие шаги.

Танцевальные элементы и композиции:

- элементы движений и танцевальные этюды русских, татарских стилизованных танцев, элементы современного танца: хип-хоп, диско, Zumba kids
- хлопки в различных ритмических рисунках;
- хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков);
- характерные присядки (русские, татарские – для мальчиков);
- Выполнять элементы современного танца: хип-хоп, диско, Zumba kids.

Четвертый год обучения (дети 6-7 лет).

Могут хорошо ориентироваться в зале, работать группой по 3-4 ребенка. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Знают основные позиции и элементы классического танца:

Демі -классика

- позиции ног: I, II, III, IV, V, VI;
- позиции рук: подготовительная, I, II, III;
- полуприседание (деми плие) в I, II и III позициях;
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами на каждой точке с I позиции вперед – в сторону, позднее – назад;
- выбрасывание ноги (батман жете) с I позиции в сторону – вперед – в сторону – назад;
- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I, II, III, V позициях;
- перегибание корпуса назад и в сторону;
- прыжки (соте) на двух ногах с паузами в I, II, III позициях;
- упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра);

Стилизованный танец

- деми плие и гран плие в I и VI позициях;
- вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок;
- вытягивание с одновременным ударом пяткой опорной ноги (батман тандю каблучный);
- вынесение ноги на каблук вперед и в сторону;
- Танцевальные элементы и композиции
- танцевальный шаг (шаг с носка);

- бег на полупальцах;
- прыжки;
- па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., элементы движений и танцевальные этюды стилизованных народных танцев;
- хлопки в различных ритмических рисунках;
- хлопки по бедрам, по коленям, присядки (для мальчиков);
- вертушки (для девочек);
- дроби – на «3», на «4»;

Совершенствовать навык «Поклон – приветствие», «Поклон – приглашение». Сохранять правильное положение корпуса при танцевальном движении. Могут хорошо ориентироваться в зале, работать группой по 3-4 ребенка. Танцевать индивидуально и коллективно. Умеют исполнять народные стилизованные, современные танцы (хип-хоп, диско, Zumba kids) и комплексы упражнений. Проявлять элементы творчества в хореографических постановках. Выполнять партерную гимнастику на полу.

II. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

В содержательном разделе представлены:

– описание модулей образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физического развития, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

В соответствии с положениями ФГОС ДО и принципами Программы за педагогами остается право выбора способов реализации образовательной деятельности в зависимости от конкретных условий и с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов. При организации образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, педагоги следуют принципам Программы, в частности принципам поддержки разнообразия детства, индивидуализации дошкольного образования, возрастной адекватности образования и другим. Определяя содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, педагоги принимают во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места расположения МАДОУ № 92.

2.2. Формы работы по реализации основных задач программы

Виды занятий:

Занятия хореографией делятся на несколько видов, для всех видов занятий обязательными являются следующие структурные части занятия:

- Поклон (вначале и конце)
- Середина
- Уголок
- Партерный экзерсис
- Актерская пятиминутка

Занятие состоит из нескольких частей:

- середина: гимнастика и разминка под музыку, которая включает в себя упражнения на развитие различных групп мышц, и подготовку тела к танцевальным упражнениям;
- уголок: отработка основных движений и упражнений путем повторения в движении, проработка мышц туловища и ног; работа над танцем: упражнения и танцевальные комбинации разных направлений;
- партерный экзерсис (растяжка на полу);
- актерская пятиминутка: танцевальные игры на развитие воображения и других процессов, способствующих возникновению творчества в танце, танцы на развитие ритма с элементами логоритмики.

По истечении нескольких занятий из танцевальных комбинаций составляется танец, а на итоговом занятии дети показывают танцевальное представление родителям и приглашенным гостям.

Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятиях детально разбирается движение.
2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети выполняющие движения правильно.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.
4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.
5. Импровизационные занятия. На этих уроках дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

На занятиях по хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Занятия проводятся в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, мы не предусматриваем определенный сюжет. Педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

Виды и структура занятий:

- традиционное занятие

- тематическое занятие
- сюжетное занятие
- игровое занятие
- занятие импровизация

Основные направления и содержание деятельности.

- Деми классика (классический танец;)
- Современная хореография (стилизованный танец, эстрадный танец, Zumba kids)
- Партерная экзерсис;
- Актерская пятиминутка (импровизация, логоритмика, музыкально-танцевальные игры)

2.3. Основные разделы программы

- «Введение» – педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства -хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида ребенка.
- Demi -классика — Demi (франц. — полу-, наполовину) термин указывает на исполнение только половины движений. Полностью опирается на классическую балетную школу, знакомит с азами классического танца. Изучение позиций рук и ног. Plie , Port de bra , Releve ,Battemen ,Grand plie ,Rond de jambe, основные движения " Allegro ", расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. но перекликается с другими танцевальными стилями: джаз, современный танец, народный танец. Элементы в своей основе остаются как в классическом балете, но они могут видоизменяться и значительно отклоняться от классических канонов, допускается импровизация, как в танцевальных элементах, так и в музыке и костюмах.
- Партерный экзерсис- Упражнения на полу или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами достичь сразу 3- х целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к выполнению хореографических постановок, требующих физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Партерная гимнастика проводится в игровой форме, каждое движение имеет свое название имитирующее животное или предмет (лягушка, собачка , жираф..)
- «Танцевальный блок» – данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений , отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим

состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

- Стилизованный танец - стилизация народного танца в сочетании современных движения с истинно народными движениями.
- Музыкально-танцевальные игры
- Эстрадный танец— танцевально-игровая миниатюра. Вид сценического танца, небольшая хореографическая сценка, предназначенная для эстрадного исполнения (обычно в концерте). Построена на четкой драматургической основе, на лаконичных средствах хореографической выразительности.
- Актерская пятиминутка- В которую входит творческая импровизация, логоритмика.

2.3. Примерное распределение содержания.

2.3.1. Примерные темы перспективного планирования во второй младшей группе

Тематический план для детей 3-4 лет

Месяц	Неделя	Тема занятий	Количество занятий
Сентябрь	1 неделя	«Здравствуйте дети»	2
	2 неделя	«Путешествие в страну танца»	2
	3 неделя	«Любимые игрушки»	2
	4 неделя	«В гостях у осени»	2
Октябрь	1 неделя	«Озорной автобус»	2
	2 неделя	«Мишка косолапый»	2
	3 неделя	«Весёлый экспресс»	2
	4 неделя	«Поход в зоопарк»	2
Ноябрь	1 неделя	«Осенний листопад»	2
	2 неделя	«Тик-так часики»	2
	3 неделя	«В стране волшебных кукол»	2
	4 неделя	«На лесной опушке»	2

Декабрь	1 неделя	«Я бурый медвежонок»	2
	2 неделя	«В гостях у Снегурочки»	2
	3 неделя	«Серебристые снежинки»	2
	4 неделя	Открытое занятие «Путешествие по танцевальным станциям»	2
Январь	2 неделя	«Балалайка заиграй-ка»	2
	3 неделя	«Весёлый автобус»	2
	4 неделя	«Весёлый зоопарк»	2
Февраль	1 неделя	«Кукляндия»	2
	2 неделя	«Путешествие в морское царство»	2
	3 неделя	«Карапузы»	2
	4 неделя	«В гости к зайке»	2
Март	1 неделя	«Солнечные зайчики»	2
	2 неделя	«Подарок маме»	2
	3 неделя	«Кукляндия»	2
	4неделя	«Игривый котик»	2
Апрель	1 неделя	Классический танец	2

	2 неделя	«Магазин игрушек»	2
	3 неделя	«Путешествие в страну сказок»	2
	4 неделя	«В гости к Чебурашке»	2
Май	1 неделя	«Каблучок»	2
	2 неделя	«Яркие ленточки»»	2
	3 неделя	«Весёлый автобус»	2
	4 неделя	Открытое занятие «Путешествие в танцевальную страну»	2
Итого НОД в год			70

2.3.2. Примерные темы перспективного планирования в средней группе

Тематический план для детей 4-5 лет

Месяц	Неделя	Тема занятий	Количество занятий
Сентябрь	1 неделя	«Путешествие в страну танца»	2
	2 неделя	«Вспоминики»	2
	3 неделя	«Листопад»	2
	4 неделя	«Морская прогулка»	2
Октябрь	1 неделя	«Дождик»	2
	2 неделя	«Осенний листопад»	2
	3 неделя	«Листик-листик-листопад»	2
	4 неделя	«Грибная полянка»	2
Ноябрь	1 неделя	«Танец с зонтиками»	2
	2 неделя	«Делай как я»	2
	3 неделя	«Игривый котик»	2
	4 неделя	«Карамельная страна»»	2
Декабрь	1 неделя	«Путешествие на лесную поляну»	2

Январь	2 неделя	В гостях у Снегурочки»	2
	3 неделя	«Серебристые снежинки»	2
	4 неделя	Открытое занятие «Забавное путешествие»	2
	2 неделя	«На завалинке»»	2
	3 неделя	«Вальс снежинок»	2
	4 неделя	«Гномики»	2
Февраль	1 неделя	«Часики»	2
	2 неделя	«Путешествие в морское царство»	2
	3 неделя	«Топотушечки»	2
	4 неделя	«В гости к Фунтику»	2
Март	1 неделя	«Джентельмены»	2
	2 неделя	«Zumba kids»	2
	3 неделя	«Цветочная полянка»	2
	4неделя	«Игривый котик»	2
Апрель	1 неделя	« В гостях у Петрушки»	2
	2 неделя	«Магазин игрушек»	2

	3 неделя	«Путешествие в страну сказок»	2
	4 неделя	«В гости к Чебурашке»	2
Май	1 неделя	«Солнышко лучистое»	2
	2 неделя	«На завалинке»	2
	3 неделя	«Весёлый автобус»	2
	4 неделя	Открытое занятие «Путешествие в танцевальную страну»	2
Итого НОД в год			70

2.3.3. Примерные темы перспективного планирования в старшей группе

Тематический план для детей 5-6 лет

Месяц	Неделя	Тема занятий	Количество занятий
сентябрь	1 неделя	«Путешествие в страну знаний»	2
	2 неделя	«Повторялки –вспоминалки»	2
	3 неделя	«Приключение в веселом лесу»	2
	4 неделя	«Сказочная страна»	2
Октябрь	1 неделя	«Разноцветные огни»	2
	2 неделя	«Летят листочки»	2
	3 неделя	«Весёлый экспресс»	2
	4 неделя	«Знакомство с классическим танцем»	2
Ноябрь	1 неделя	«Осенний листопад»	2
	2 неделя	«Часики»	2
	3 неделя	Деми классика	2
	4 неделя	«Русская ярмарка»»	2
Декабрь	1 неделя	«Зимняя сказка»	2

Январь	2 неделя	Классический танец	2
	3 неделя	«Снежинки»	2
	4 неделя	Открытое занятие «Волшебные огни»	2
	2 неделя	«На завалинке»	2
	3 неделя	Народный танец	2
	4 неделя	«Радуга»	2
Февраль	1 неделя	Классический танец	2
	2 неделя	«Путешествие в царство Нептуна»	2
	3 неделя	«Сказочное путешествие»	2
	4 неделя	«В гости к волшебнику»	2
Март	1 неделя	Классический танец	2
	2 неделя	«Цветные сны»	2
	3 неделя	«Непоседы»	2
	4 неделя	«На завалинке»	2
Апрель	1 неделя	Классический танец	2
	2 неделя	«Магазин игрушек»	2

	3 неделя	«Сказочная страна»	2
	4 неделя	«В гости к Фунтику»	2
Май	1 неделя	Классический танец	2
	2 неделя	«Буратино» современная хореография	2
	3 неделя	«Звездный дождь»	2
	4 неделя	Открытое занятие «Путешествие в танцевальную страну»	2
Итого НОД в год	70		

2.3.4. Примерные темы перспективного планирования в подготовительной к школе группе

Тематический план для детей 6-7 лет

Месяц	Неделя	Тема занятий	Количество занятий
Сентябрь	1 неделя	«Путешествие в страну Танца»	2
	2 неделя	«Повторялки –вспоминалки»	2
	3 неделя	«Осенняя фантазия»	2
	4 неделя	«Ша-ла-ла веселая страна»	2
Октябрь	1 неделя	«Сказка»	2
	2 неделя	«Дети классика»	2
	3 неделя	«В ритме танца» современная хореография	2
	4 неделя	«Ягодка-малинка» стилизованный народный танец	2
Ноябрь	1 неделя	«Осенний вальс»	2
	2 неделя	«Партерный экзерсис»	2
	3 неделя	«Дети классика»	2
	4 неделя	«Русская ярмарка»	2
Декабрь	1 неделя	«Новогодние огни»	2

Январь	2 неделя	«Demi классика»	2
	3 неделя	«Сказка»	2
	4 неделя	Открытое занятие	2
	2 неделя	Современный танец	2
	3 неделя	Народно сценический танец	2
	4 неделя	«Карнавал»	2
Февраль	1 неделя	«Играя танцуем»	2
	2 неделя	«Танцевальное ассорти»	2
	3 неделя	«Зимние забавы»	2
	4 неделя	«В гости к волшебнику»	2
Март	1 неделя	Классический танец	2
	2 неделя	«Цветные сны»	2
	3 неделя	«Подарок маме»	2
	4 неделя	«На завалинке»	2
Апрель	1 неделя	«Смешинки»	2
	2 неделя	«Танцевальная планета»»»	2

	3 неделя	«В гостях у сказки»»	2
	4 неделя	«Фиксики»	2
Май	1 неделя	«Я танцую»	2
	2 неделя	«Ладушки»	2
	3 неделя	«Звездный дождь»	2
	4 неделя	Открытое занятие «Путешествие в танцевальную страну»	2
Итого НОД в год			70

III. Организационный раздел

3.1. Кадровые условия реализации программы

Педагогические работники, реализующие программу, должны обладать основными компетенциями, необходимыми для создания условий развития детей:

- обеспечение эмоционального благополучия
- поддержка индивидуальности и инициативы
- установление правил взаимодействия в разных ситуациях
- построение вариативного развивающего образования
- взаимодействие с родителями воспитанников по вопросам образования ребенка:

№	Ф.И.О.	Образование (уровень, наименование образовательного учреждения, квалификация)	Квалификационная категория
1.	Холина Галина Александровна	Высшее. Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП) г. Казань, 2018 Среднее профессиональное, Татарское республиканское училище культуры, культурно просветительная работа, клубная работа, рук.самод. хореографического коллектива, 1991	Высшая

Условия реализации: занятия проводятся фронтально, 2 раз в неделю с 1 сентября по 31 мая, в музыкальном зале.

3.2. Режим реализации программы:

Средние группы(4-5лет)

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации
64	2	20

Старшие группы (5-6лет)

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации
72	2	25

Подготовительные к школе группы (6-7лет)

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации
72	2	30

3.3. Методическое обеспечение:

1. Азбука танцев / Авт. – сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
2. Барышникова, Т. С. Азбука хореографии: учебное пособие / Т.С. Барышникова. – М.: Книга, 1999.
3. Бекина, С. А. Музыка и движение: учебное пособие / С.А. Бекина. - М.: Просвещение, 1994.
4. интернет ресурсы
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3–7 лет
5. «От жеста к танцу», автор Е. В. Горшкова.
6. «Са-Фи-ДаНсе» Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно –методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений.
7. «Методика и техника характерного народного танца» Секреты Терпсихоры/ методическое пособие.- О.Л. Киенко, 2015.
8. О.Н.Калинина. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. «Если хочешь воспитать успешную личность-научи её танцевать». ИГ Апостроф, 2013.-84с.
9. «Основы современного танца» Издательство Феникс 344082, г.Ростов-на-Дону,2004.
10. Костровицкая В.С, «100 уроков классического танца» учебно-методическое пособие, 2-е изд, доп – л: искусство 1981-262с.
11. «Коммуникативные игры и танцы» Е.П. Сидорова, Т.А. Вошина,2010.
12. Танцевальный MIX-2, В.Чемрукова, Т.Ковалева, г.Минск, 2011.

Приложение № 1

Классический танец



ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ:

Задачи 1 года обучения:

Постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе.

Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

Обучение классическому танцу происходит по принципу от простого к сложному и основано на системном подходе:

- Изучение простейших элементов классического танца.
- Постановка корпуса, ног, рук, головы. Постановка корпуса, ног, рук, головы имеет огромное значение в формировании техники исполнения.
- Разучивание позиций ног лицом к станку, боком и на середине зала. Равномерное распределение центра тяжести корпуса на обе ноги и переход на одну ногу.
- Упражнения экзерсиса после усвоения позиций ног. Предупреждение завала стопы на большой палец. Постановка опорной стопы имеет большое значение в формировании устойчивости. Выработка правильной постановки корпуса: сильной, прямой спины, раскрытой и опущенной грудной клетки. Снятие напряжения в плечах и шее, развитие гибкости спины.
- Изучение позиций рук и функций кистей. Приемы *allongee* и *arrondie*, а также приемы «подхват» и «взмах», как составляющие элементы *port de bras* в направлениях *en dehors* и *en dedans*.
- Особенности работы над руками: развитие их пластичности и естественности. Предотвращение манерности. Изучение функций головы в технике и пластике танца. Координация движений головы, рук и корпуса. Выработка выразительности взгляда при наклоне и повороте головы по пространственным точкам зала: по линии горизонта, под углом ниже линии горизонта и выше линии горизонта. Развитие природной пластичности тела.

Методические советы по изучению движений классического экзерсиса для детей, и практические задания.

Изучение экзерсиса у станка. Упражнения бывают двух видов: у станка и на середине зала. Они имеют разное место и значение в

учебном процессе.

Задача экзерсиса – выработка правильной постановки корпуса, устойчивости, выворотности, силы и эластичности суставно-связочного аппарата. Методика изучения упражнений: Лицом и боком к станку, затем на середине зала. Необходимо соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом. Введение подготовки к упражнению (preparation), способствующей концентрации внимания перед началом упражнения.

Последовательность	изучения	движений	экзерсиса	у	станка	и	на	середине	зала:
Grand									plie
Различные	виды	battement	tendu	и	battement		tendu		jete
Rond	de	jambe	par	terre,	en	dehors	en		dedans
Battement	fondu	battement	soutenu	в	сторону,		вперед,		назад.
Battemant		frappe	в	сторону,		вперед,			назад.
Battemant									developpe
a.		Вперед,	в		сторону,				назад
б.		Passé	со		всех				направлений
Battemant					releve				lent
Rond	de	jambe	en	l'air,	en	dehors	en		dedans
Grand					battement				jete
Petit battement sur le cou-de-pied									

Усложнение экзерсиса:

Введение различных поз, танцевальных шагов, поворотов. Равномерное распределение мышечной нагрузки во всех упражнениях. Рациональное использование сочиненных упражнений для достижения поставленной цели. Полупальцы в экзерсисе у станка.

Изучение техники полуповоротов, поворотов. Задания урока распределяются по времени в соответствии с необходимым темпом его проведения в целом.

Экзерсис у станка

1. Позиции ног – I, II, III.
2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук.
3. Demi-pliés – по I, II
4. Battements tendus из I позиции.
 - в сторону, вперед, назад;
 - с passé par terre.
5. battement tendu gete из I позиции.
6. Объяснение понятий en dehors и en dedans.
7. Растяжка у палки с правой и левой ноги.
8. Relevés на полупальцы в I, II, позициях с вытянутых ног и с demi plie.

Середина зала

1. Позиции ног – I, II, III.
2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции.
3. Прыжки трамплинные, разножка из I позиции.

Allegro Первоначально все прыжки изучаются лицом к станку.

1 год обучения

Основной задачей первого года обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений

классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Экзерсис у станка:

1. Постановка корпуса в 1, 2 позициях.
2. Позиции ног - 1, 2, 3, 5 и 4.
3. Позиции рук - подготовительное положение, 1, 2, 3.
4. Demi-plié в 1, 2 позициях.
5. Battement tendu - все направления:
 - а) в 1 позиции;
 - б) в 5 позиции;
 - в) passé par terre;
 - г) с demi-plié в 1 позиции - все направления.
6. Понятие направлений en dehors et en dedans.
7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Battement tendu jete - все направления:
 - а) в 1 позиции;
 - б) с demi-pliés в 1 позиции.
9. Releve на полупальцы в 1, 2 позициях, с вытянутых ног и с demi-pliés.
10. Battement releve lent на 45⁰ с 1 позиции - все направления.

Экзерсис на середине зала:

1. Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.
2. Поклон.

3. Основное положение корпуса en face.

4. Demi-plié по 1, 2 позициям en face.

5. Battement tendu - все направления :

а) в 1 позиции;

б) в 5 позиции;

2 год обучения

Основные задачи второго года обучения:

- развитие силы ног путем частичного введения полупальцев в экзерсисе у станка;
- развитие устойчивости;
- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе на середине, усложнения учебных комбинаций.

Экзерсис у станка:

1. Demi-plié в 1, 2, 5 позициях.

2. Battement tendu – все направления:

а) в 1 и 5 позиции;

б) с pour le pied;

в) с demi-plié в 1 позиции, в 5 позиции;

г) с demi-plié во 2 позиции без перехода и с переходом;

д) passé par terre.

3. Battement tendu jete - все направления:

а) в 1 и 5 позиции;

б) с demi-plie в 1 и 5 позиции.

4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

5. Положение ноги sur le cou de pied – учебное (обхватное).

6. Battement frappe носком в пол.

7. Battement releve lent на 45^0 и на 90^0 – все направления.

8. Grand plie в 1, 2, 5 позициях.

9. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях.

10. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Поклон.

2. Основное положение корпуса epaulement croisee.

3. Позы (носком в пол) - croisee.

4. I и II port de bras.
5. Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.
6. Battement tendu – все направления:
 - а) в 1 и 5 позиции en face;
 - б) с demi-plie в 1 позиции, в 5 позиции.
7. Battement releve lent на 45^0 и 90^0 – все направления.
8. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног.
9. Pas de bourree simpl с переменной ног en dehors et en dedans en face.

Примерный конспект

Вводная часть

- Вход детей в танцевальный зал. Дети выстраиваются в две линии в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, муз. p-p 4/4.
- Поклон преподавателю. Музыкальное сопровождение вальс, муз. p-p $\frac{3}{4}$.

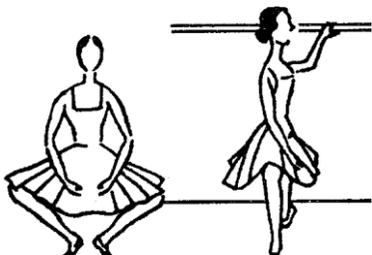
Разминка по кругу:

- танцевальный шаг,
- шаг на полупальцах, на пятках,
- бег с выносом согнутых ног вперед и назад) М/р 2/4.
- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

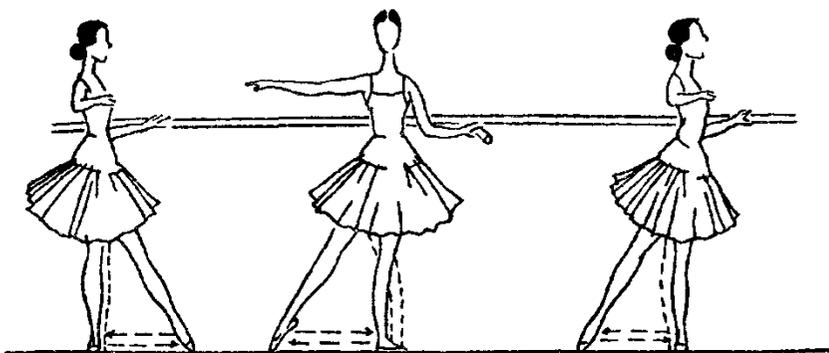
В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

Экзерсис у станка

1. Demi-plié и grand plié (М/р 3/4) по 1,2,5 позициям ног - растягивая ахилл, готовит стопу для дальнейшей нагрузки на нее, укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра.

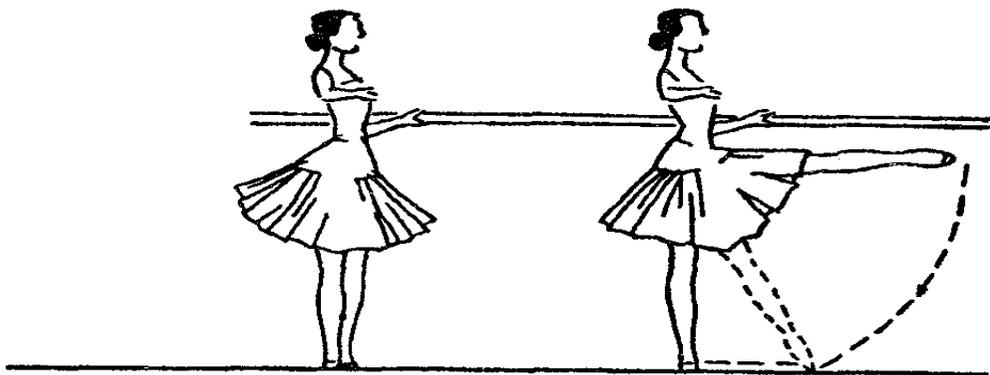


2. Battements tendus (М/р 2/4) - приобретает выворотность, постановка ног. Показ преподавателем правильного исполнения упражнения. Применяется прием: "Делай как я". Преподаватель обращает внимание на равномерное размещение тяжести корпуса, на силу ног.



3. Battements tendus jetes (М/р) 2/4) . Темп исполнения ускоряется - вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Перед началом упражнения преподаватель задает вопрос: "Как переводится "jetes"?.
 4. Battements fandu (М/р -3/4) - вырабатывает мягкость приседания и эластичность. Преподаватель может привести сравнение с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

5. Grands battements jete (М/р - 2/4) - развивает шаг. Преподаватель обращает внимание на возможные ошибки в исполнении, на выворотность тазобедренного сустава.

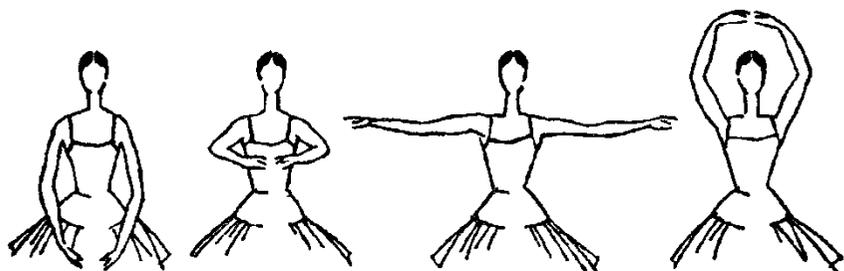


6. Port de bras (М/р - 3/4) - перегибы корпуса. Преподаватель обращает внимание на включение в работу мышц самого корпуса.

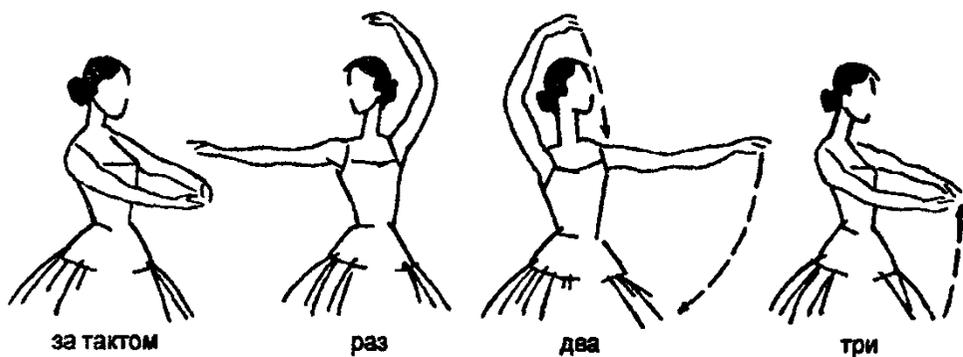
Экзерсис на середине зала

Закрепление позиций рук.

1 часть.



2 часть.

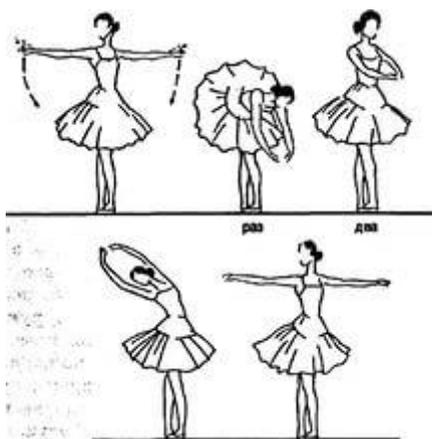


Преподаватель говорит о секрете устойчивости.

Повторяются упражнения, исполняемые у станка (Dp, bt, btj).

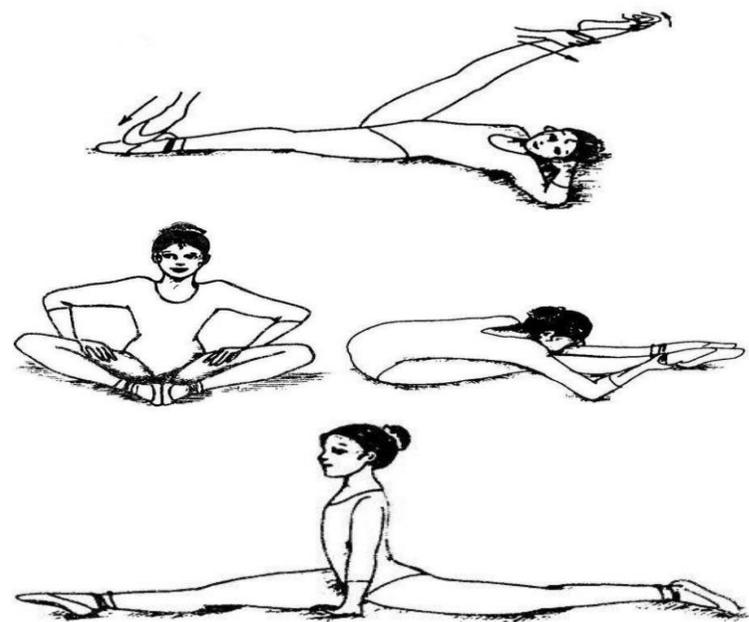


Port de bras (M/p - 3/4) - перегибы корпуса.



Приложение №2

Партерная гимнастика



Урок партерной гимнастики для детей младшего возраста.

Даже самых маленьких детей нужно приучать к дисциплине, поэтому урок должен начинаться с поклона.

1. Поклон.

Дети стоят в первой позиции и медленно делают Demi Plie и плавном кивком головы.

2. Упражнение «Зайчик»

Задача- разработка стоп.

Исходное положение: Дети садятся на коврики, ноги вытянуты перед собой, прямые ручки облокачиваются сзади, спинка идеально прямая.

Начинаем работать стопами (имитируя ими ушки зайчика) сначала натягиваем стопы на себя, затем плавно вытягиваем подъемы. Так делаем 2 музыкальных квадрата. Затем начинаем работать поочередно (правая на себя, левая вытянута, и наоборот). К этому упражнению можно добавить работу головы- повороты направо-налево.

Затем можно попробовать поочередно поднимать рабочую ногу на 45 градусов (4 счета поднять, 4 счета опустить). Затем, если детки уже подготовленные- попробовать поднимать обе ноги, при этом движении в работу включатся мышцы брюшного пресса.

3. Упражнение «Чемоданчик».

Задача- растяжка подколенных мышц.

Исходное положение: такое же как в упражнении «Зачик».

Дети поднимают руки и сцепляю их в замочек, затем плавно пытаются лечь животом на ноги и схватить стопы (имитируем закрывание чемодана).

Каждое такое упражнение делается плавно, затем можно увеличить темп. И под конец- дети должны лечь полностью на ноги животом и попытаться остаться в этом положении на несколько секунд.

4. Упражнение «Часики».

Задача- укрепление мышц ног и растяжка подколенных связок.

Исходное положение- сидя на попе, осанка прямая, ноги подогнуть к туловищу и поставить на подъемы, руками обхватить ноги под коленями.

Поочередно на каждый музыкальный такт выпрямляем ногу, при этом держа ее под коленями и сохраняя осанку. Усложнить движение можно разведя руки во 2 позицию, при этом сохраняя работу ног.

5. Упражнение «Бабочка».

Задача- растяжка тазобедренных связок.

Исходное положение- сидя на попе, спина прямая, ноги перед собой согнуты в коленном суставе, колени в противоположные стороны, стопы сомкнуты вместе.

На каждый музыкальный такт стараемся резковатыми движениями достать коленями до пола. Так делаем 2 музыкальных квадрата. Затем кладем руки на колени и давим на них, стараясь положить. Затем можно лечь на живот, (прижать бедра к полу, так же развести колени в противоположные стороны и стопы сомкнуть) и порастягиваться в этом положении.

6. Упражнение «Кукла».

Задача- растяжка.

Исходное положение- Сидя на полу ноги развести в стороны (на поперечный шпагат в идеале). Спина прямая. Руки в 3й позиции.

Поочередные наклоны боком в правую и левую сторону (к ногам)

Затем с разворотом корпуса (наклоняемся уже не боком а животом)

Затем стараемся положить прямой корпус на пол вперед, оставляя ноги разведенными в сторону.

7. Упражнение «Крокодил».

Задача- укрепление мышц спины.

Исходное положение: Лежа на животе. Все тело вытянуто. Руки за шеей.

Стараемся не отрывая ног приподнять корпус над полом. Движение делается плавно (4 такта наверх, и 4 такта опуститься-расслабиться)

Затем через пару музыкальных квадратов можем добавить к подъему корпуса подъемы вытянутых ног так, чтобы точка опоры пришлась на пах и живот.

Затем можем поставить руки на пол около груди и выжаться на них, и затем постараться поднять ноги к голове так, чтобы получилось кольцо.

8. Упражнение «Колосок».

Задача- тренировка мышц брюшного пресса.

Исходное положение- стоя на полу на коленях. Спина прямая, руки вдоль корпуса.

Медленно пытаемся отклонить прямой корпус назад, чтоб получился угол 45 градусов по отношению к полу. Движение делаем медленно- 4 такта на отклонение и 4 такта на возвращение в исходное положение. Движение можно усложнить упражнением поднимая руки в 3ю позицию.

9. Упражнение «Battement»

Исходное положение- Стоя на ногах, спина прямая, руки во второй позиции.

Делаем Grand Battement по всем правилам классического танца чередуя стороны, вперед, в сторону и назад.

10. Упражнение «Мячики».

Исходное положение- стоя на ногах в 6й позиции, руки на поясе.

Прыжки вверх, тянуться макушкой и стараясь каждый раз как можно сильнее вытягивать подъемы.

Сначала делаем в быстром темпе, потом темп замедляем, стараясь зависнуть в воздухе как можно дольше.

11. Port de bras.

Разучиваем с детьми 1 port de bras по всем приемам классического танца.

Под конец занятия можно поиграть в игры, поводить хороводы или ручеек.

Игра «Ручеек».

Все дети стоят по парам друг за другом и держатся за руки. Поднимают руки, образуя длинный арочный коридор. Ведущий идет через коридор и забирает любого человека из пары и встает с ним в начало очереди. Оставшийся без пары ребенок становится ведущим и идет в конец очереди, чтобы пройти в коридор и выбрать себе пару.

После занятия опять выстраиваем детей и делаем с ними поклон, тем самым завершая занятие.

Комплекс «Жучок и бабочка»

Жил-был жучок, который не имел друга. Весь день он летал с цветочка на цветочек, от кустика к кустику и очень устал Уснул жучок в травке. Капелька росы упала жучку на носик, он проснулся и зашевелился.

1. И. п. - Лежа на спине повернуться на правый бок, подтянуть ножки к груди, ручками обхватить ножки. Затем повернуться на левый бок.

2. И. п. То же - потягивание, поднимая руки вверх, напрягая и расслабляя все тело.

Увидел жучок бабочку, и захотел ее поймать.

3. И. п. – Сесть на пол, ноги раскрыть в сторону.

1) Достать правой рукой, к левой ноге.

2) Вернуться в и. п.

3) Достать правой рукой к левой ноге.

Бабочка села на цветок. Жучок хочет дотянуться до бабочки.

4. И. п. - Сидя, ноги вместе.

1) Наклон вперед, дотянуться до носков ног.

2) Вернуться в и. п.

Бабочка сел на носик жучку и снова взлетела.

5. И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз, «раз-два-три-четыре».

Движения коленями - «Бабочка машет крылышками и летит»

Жучок разозлился и замахал лапками.

6. И. п. - Сидя, руки в упор сзади, ноги согнуты в коленях.

1-2) Энергичные взмахи ногами.

3-4) Выпрямите ноги.

Комплекс «Осенняя прогулка»

Наступила осень. Весь лес усыпан желтыми, шумящими под ногами листьями.

Давайте прогуляемся и походим ножками по шуршащим листочкам.

1. И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1) Тянуть носки на себя.

2) Вытянуть носки.

3) Повторить как в 1-м, 2-ом, но попеременно.

Листья опадают с деревьев. Дольше всех держатся крепкие листья дуба, но и они скоро опадут. Вот так падают листочки.

2.И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1) Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола.

2) Медленно опустить ножки, вернувшись в и.п.

Зайчонок, Бельчонок и Лисёнок решили навести порядок на полянке, на которой они играли всё лето. Смастерив метёлки, зверята вымели полянку дочи́ста. За высокой сосной образовалась огромная куча листьев.

3.И.п. Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать.

2) Вернуться в и.п.

Зверята, так устали собирать листья, что решили покататься на качелях.

4.И.п. Лечь на живот, расположить руки за спиной, сложив кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки натянуть.

1) Поднимать голову, грудь и ноги, прогибаясь при этом, насколько возможно. Покачаться на животе.

2) Вернуться в и.п

Наступило время обеда, зверята проголодались и побежали домой обедать.

5.И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

1) Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2) Вернуться в и.п. Движения динамичные.

А по дороге домой, зверята увидели, как птицы улетали в теплые края.

6. И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти "полочкой".

1) Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2) Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться руками до носка.

3) Вернуться в и.п.

4) То же повторить в левую сторону.

5) Вернуться в и.п.

6) Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

7) Вернуться в и.п.

Комплекс «Морская прогулка»

Мы с вами сели у самого моря и мочим ноги в воде.

Упражнение «шлепалки» - с идим на полу, руки на поясе, ноги вместе вытянуты вперед, по очереди вытягиваем и сокращаем стопы.

Развиваем силу ног, растягиваем внутренние мышцы ног.

А потом сушим ноги на солнышке...

Упражнение «подъемы-опускания» - сидя на полу сгибаем ноги в коленях, подтягиваем их к себе, выпрямляем наверх, снова сгибаем и выпрямляем вперед. Развиваем гибкость позвоночника, мышц живота, силу ног.

Но вдруг ножки поругались, и начали поочередно плескаться в море и затем сушиться на солнышке.

Упражнение «подъем и опускание ноги с движением стопы» - сидя на полу поднимаем правую ногу, натянув носочек, затем продолжаем поднимать – натягиваем пяточку и т.д.

А теперь ручки, захотели поплескаться в морской водичке и потянуться солнышко.

Упражнение «наклоны вперед» - сидим, спинка ровная. Ноги развести по-шире в стороны, руки поднять вверх. Наклон вперед, стараясь животом лечь на пол, руки также касаются пола. Затем поднимаемся и тянемся вытянутыми руками вверх.

Теперь, мы сядем на лодочку и поплывем, чтобы полюбоваться морскими жителями. Мы плывем на лодочке и смотрим на волны.

Упражнение «Лодочка» - ложимся на живот, руки ровные вытягиваем вперед, ноги ровные, носки оттягиваем назад. В таком положении задержались, и легли на пол, затем снова подняться. Голова должна смотреть в пол.

Вот мы приплыли на остров, и видим на нем, который сидит греется на солнышке и шевелит клешнями.

Упражнение «Крабик» - сесть на пол, ноги по шире в стороны. Руки согнуть в локтях, и поднять к голове до уровня ушей. Делаем наклон вправо, влево, стараясь достать правым локтем до правого колена, затем вернуться в исходное положение, и достаем левым локтем до левого колена.

А еще на острове, лежит ракушка, а возле нее морская звезда.

Упражнение «Ракушка и морская звезда» - ложимся на правый бок и сворачиваемся «клубочком», затем ложимся на спину в позу звезды. Снова сворачиваемся «клубочком», но уже на левый бок, и после опять поза «морской звезды».

И вот мы довольные вернулись с морского путешествия домой.

Упражнение «Ходьба» - идем по кругу, высоко поднимая колени, руки на поясе, голова поднята, позвоночник вытянут. Развиваем гибкость позвоночника, силу ног.

Веселая растяжка «Веселый цирк»

Вот выходят на арену гимнасты, они стройные как тростинки.

Упражнение «Тростинка»

И. П. – Основная стойка, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым замочком

1 – 4 – Наклонить верхнюю часть туловища вправо, вернуться в И. П.

5 – 8 – Повторить то же в другую сторону.

Всех огромней в джунглях слон, напролом шагает он.

Грозно бивнями блестит, вкусно листьями хрустит.

Упражнение «Слон»

И. П. – Основная стойка, прямые руки в замке за спиной.

1 – Наклон вниз, стараясь прижать лоб к коленям.

2 – И. П.

А сейчас выступают дрессированные летучие мыши.

Упражнение «Летучая мышь»

И. П. – Сидя, ноги врозь, руки за спиной «полочкой».

1 – Наклон вперед, стараясь коснуться подбородком пола.

2 – И. П.

Обезьянки развлекаются, как смешно они качаются.

Вверх – вниз! Вверх – вниз! Качели летают, только держись!

Упражнение «Качели»

И. П. – Лежа на животе, руки вперед, соединив ладони.

1 – 4 – Поднять голову, грудь, ноги, руки и раскачаться.

5 – 6 – Отдых.

То закроет, то раскроет расписные крылья.

Кто же это прилетел? Ну, конечно, бабочки!

Упражнение «Бабочка»

И. П. – Сидя, согнуть ноги, соединить стопы, колени развести, руки на коленях.

1 – Опустить колени до пола, надавливая на них руками

2 – Поднять колени с пола.

Поглядите, поглядите, это же эквилибристы на велосипедах по арене катятся!

Упражнение «Велосипед»

И. П. – Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги.

1 – 4 – Имитировать движения езды на велосипеде.

Выступают любимцы публики – косолапые медвежата!

Упражнение «Медвежата»

И. П. – Сидя, ноги согнуть в коленях, слегка развести их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1 – Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше.

2 - И. П.

3 – 4 – Повторить, то же левой ногой.

Вот как весело и радостно в цирке!

Упражнение «Прыжки»

И.П. – стоят на ногах, выполнить прыжки. К прыжкам добавить еще и хлопки.

Комплекс «Лесные встречи»

Исходное положение – дети сидят на полу, ножки ровные, ручки на поясе.

Ребята, мы с Вами идем в лес.

«Ходьба» Работа стопами, поочередное сокращение стоп.

Видим мышка сидит и хочет достать зернышко.

«Мышка ищет зернышко»

И. П. – сесть ноги врозь, руки на плечах.

Наклон корпусом вперед и легкий удар ладошками по полу

И вот мы идем, идем и увидели сильных медвежат.

«Сильные медвежата»

И. П. - Лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами ног достать пальцы рук. Вернуться в и. п. Повторить - 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывать рук от пола».

А вот мы видим хитрую лисичку, которая ищет зайчика.

«Хитрая лисичка»

И.П. - Стать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону.

Вернуться в и.п. Затем в другую сторону.

Но вот лисичка устала, и решила отдохнуть.

«Лисичка отдыхает»

И.П. - Лежа на животе, руки на полу над головой, хорошо потянуться всем корпусом. Затем повернуться на правый бок, ноги подтянуть к груди. Вернуться в и.п. и повторить все поворачиваясь на другой бок.

А вот по лесу идет ежик, он увидел лисичку и спрятался.

«Ежик спрятался»

Сидя, ноги вместе, руки опущены, подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Вернуться в и.п. Повторить - 6 раз

А вот летит бабочка

«Бабочка»

(И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз.«раз – два – три - четыре» - Движения коленочками - «Бабочка машет крылышками и летит»)

Она садится на цветок и пьет нектар

«Бабочка и цветок»

И.П. – «бабочка» - Наклоняемся вниз, оставаясь в данном положении, как можно больше прижимая колени вниз на пол, спинку стараемся, чтобы была ровной.

«Бабочка опустилась на цветочек и наклоняется попить нектар».

Затем подымаем корпус, возвращаясь в исходное положение.

Возвращаясь домой, мы с амии увидели зайчика, который прыгал по лесной дорожке.

«Зайчик»

И.П. – Встать на ноги, руки «лапки зайчика» возле груди. Прыжки на двух ногах, чередуя прыжки с ходьбой на месте.

Комплекс «Путешествие веселого колобка»

Однажды колобок пошел погулять.

Дети шагают на месте, высоко подымая ножки

Решил колобок отдохнуть и погреть на солнышке правую ножку.

Сесть на пол, взять руками правую ногу и поднять ее, потянув на себя.

Затем левую. Взять руками левую ногу и потянуть на себя.

И вот нагрел колобок ножки на солнышке и стали они у него сильные. Радуетса колобок, какая у него сильная правая ножка, и левая ножка сильная.

Берем правую ножку двумя ручками, подымаем, затем переводим ручки в стороны и удерживаем ножку на весу.

И побежал он по лужайке.

Работа стопами – поочередно, руками упираемся в пол.

А также он пробирался сквозь густые заросли.

Вращаем стопами, наружу, затем вовнутрь.

И вот колобок увидел дерево, на котором растут яблоки, и решил он их сорвать. Поднял он правую ручку и потянулся к яблочку.

Сидим ровно, ножки прямые, лева ручка упирается в пол, согнутая в локте, а правой тянемся влево, ноги при этом не сгибать.

Затем колобок потянулся левой ручкой к яблочку.

Повторить все с другой руки.

И вот колобок достал яблочко и скушал его.

Дети имитируют, что они кушают яблочко, это нужно для разрядки, так как дети быстро устают.

Скушал колобок яблочко и увидел в лесу большое озеро, и решил колобок нырнуть и искупаться теплом синем озере.

Ложимся на живот, ноги ровные, отрываем верхнюю часть спины, имитируя плавание.

Увидел колобок, как по озеру плывет лодочка.

Упражнение «Лодочка».

И тут увидел колобок в озере знаете кого....

Страшного крокодила, посмотрим какой крокодил.

Оставаясь лежать в данном положении, смотрим назад на противоположную ножку, затем вернуться в исходное положение, и посмотреть в другую сторону, вернуться в исходное положение. Включаем актерское мастерство детей.

И поплыл колобок очень быстро.

Оторвать от пола вытянутые ручки и ножки, и ручками выполняем движение вверх – вниз, ножками также вверх-вниз, когда поднимается правая рука – с ней левая нога и наоборот. Выполнить данное движение быстро.

И вот доплыл колобок до берега, вышел на берег и стал отряхивать капельки.

Выполнить потряхивающие движения руками, ногами, головой....

Видит колобок, лежит красивое полотенце, он его взял, запрокинул на спинку и стал вытираться.

Круговое движение руками назад, и выполнить приседания, одновременно крутим хвостиком, руки раскрыты в стороны.

Затем вытирает колобок ножки.

Наклон вниз от бедра к ноге, колени не сгибать. Повторить с другой ноги.

Затем «Вытираем» две ноги – медленный наклон к двум ногам.

Колобок отдохнул, набрался сил и попрыгал.

Выполнить прыжки на двух ногах - на месте.

Комплекс «Сказочная страна»

Мы попали с Вами в сказку, а вокруг сколько много красивых цветов. Цветочки начинают

просыпаться и тянуться к солнышку.

1. «Цветочки просыпаются»

И. п. сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловищеи прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

А в этой сказочной стране живет маленький медвежонок. Он ищет друзей.

2. «Ходьба»

И. п. сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Медвежонок вышел на лужайку и увидел красивую бабочку.

3. «Бабочка»

И. п. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить ступни. Колени развести. Руками обхватить ступни ног. Спина прямая.

1. Опустить развернутые колени до пола, задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Медвежонок подбежал к бабочке, но она испугалась и улетела, а из под куста выползла змея.

4. «Змея»

И. п. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4 раза.

Змея зашипела, медвежонок испугался и побежал.

5. Бег

И. п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях) .

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Устал медвежонок бежать, и сел на пенек отдохнуть. Поднял голову, и увидел красивую птицу.

6. «Птица»

И. п. сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты.

Руки соединить за спиной «полочкой».

1. Поднять руки вверх (взмахнуть).

2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6

Медвежонок хотел подбежать с птице, но она улетела. Оглянулся медвежонок по сторонам и увидел на дереве кошечку.

7. «Кошечка»

И. п. встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во второй. Повторить 4-6 раз.

– Давай дружить, кошечка, спускайся вниз.

Кошечка уже давно сидела одна и скучала. Начала она тихонько спускаться с веточки на веточку.

8. «Кошечка»

И. п. лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и. п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Подружились медвежонок и кошечка. Начали резвиться, веселиться.

Дети поднимаются на ножки и выполняют прыжки на двух ножках с хлопками в ладоши.

Комплекс «На лесной полянке»

Общеразвивающие упражнения (тройками)

1. Протянуть руки к солнышку

И. п. - Основная стойка, руки внизу.

1 - поднять руки вверх, взяться за руки в тройках;

2 - опустить объединенные руки.

Повторить 8 раз.

2. На поляне расцвели красивые цветы

И. п. - Основная стойка, руки внизу, держимся за руки.

1-Прогнуться назад, отставить левую (правую) ногу назад на носок.

2-Вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

3. Прилетели птицы

Наклоны туловища вперед из исходного положения сидя на полу, руками касаться пальцев ног.

Повторить 8 раз.

4. Жучок греется на солнышке

И. п. - Лежа на спине.

1-Поднять ноги вверх, руки в стороны.

2-Вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

5. Веселые неваляшки

И. п. - Лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног сзади.

Покачивания вперед-назад.

Повторить 8 раз.

6. Лотос - упражнение из системы йогов.

«А сейчас сосредоточьтесь и подумайте о чем-то приятном»

7. Упражнения на расслабление

«В лесу живет много всяких зверей. Вот - злые тигры! Вот – веселые медвежата! Вот – маленькие ежики»

Дети изображают выше указанных животных.

8. Прыжки

«Дети нравится вам в лесу, тогда попрыгаем»

10. Цветет тополь и пушинки летят лесом

Упражнения на регулирование дыхания.