|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАна педагогическом совете протокол № \_\_ от « \_\_» \_\_\_ 2024г.  | УТВЕРЖДЕНАприказом от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № Заведующий МБДОУ «Лучик» с. Пионерское»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Ю.Ершова |
| СОГЛАСОВАНАс учетом мнения Совета родителейПротокол от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № 01 |  |

**Дополнительная общеобразовательная**

**Общеразвивающая программа**

**«Танцевально-ритмичная азбука»**

**Муниципального бюджетного дошкольного**

**образовательного учреждения «Детский сад «Лучик» с. Пионерское»**

**Симферопольского района Республика Крым**

**(МБДОУ «Детский сад «Лучик» с. Пионерское»)**

*Направленность: художественная*

*Уровень: базовый*

*Возраст воспитанников: 4 – 8 лет*

*Срок реализации программы – 1 год*

****

с. Пионерское, 2024 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   № п/п | СОДЕРЖАНИЕ | стр. |
| Раздел 1 | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи реализации программы | 4 |
| 1.3. | Воспитательный потенциал программы | 5 |
| 1.4. | Содержание программы. Учебный план | 8 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения программы | 13 |
| Раздел 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 15 |
| 2.1. | Календарно – учебный график | 15 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 15 |
| 2.3. | Формы аттестации | 17 |
| 2.4. | Список литературы | 17 |
| Раздел 3 | Приложения | 19 |
| 3.1. | Оценочные материалы | 19 |
| 3.2. | Методические материалы | 26 |
| 3.3. | Календарно-тематическое планирование | 56 |
| 3.4. | Лист корректировки | 60 |

**Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее–ФЗ№273).

 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г., №996-р.

 3.Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 27.07.2022 г. (Далее – приказ №629).

 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

 5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (Далее – Приказ № 467).

 6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

 7. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

 8. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Лучик» с.Пионерское».

 **Направленность** – художественная, способствующая повышению художественно эстетической культуры, овладению и совершенствованию специальными знаниями, умениями и навыками в искусстве танца. Позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и психического развития детей.

 **Новизна программы** заключается в том, что адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяют осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии.

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

 **Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной Программой, укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

 **Отличительной особенностью программы** заключаются в том, что данная программа разработана с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов музыкально-хореографической деятельности в ДОУ, а также возрастных особенностей и возможностей детей дошкольного возраста. Максимальное использование игровых форм в построении занятий, тщательный подбор музыкального материала и его дифференциация в соответствии с задачами.

 **Адресат.** Данная программа ориентирована на детей 4 – 7 лет; с 7 до 8 лет (мальчиков и девочек).

Поступающим в группы предварительной подготовки не требуется.

 **Уровень программы, объем и срок освоения.** Программа базового уровня обучения включает 74 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

 **Форма обучения - очная.**

 **Режим занятий:** в течение учебного года занятия проводятся в каждой группе по 2 занятия в неделю: занятия для учащихся 4-6 лет проводятся из расчета 1 академический час – 25 минут; 7лет из расчета 1 академический час – 30 минут с 10-минутным перерывом согласно расписанию.

Занятия проводятся в музыкальном зале МБДОУ.

 **Особенности организации образовательного процесса**. Организация образовательного процесса происходит в музыкальном и физкультурном зале. Музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого обучающегося.

 **Состав группы:** постоянный;

занятия: групповые, подгрупповые и индивидуальные.

 **Наполняемость** учебной группы – не менее 20 человек.

* 1. **Цели и задачи реализации программы**

**Цели дополнительной образовательной программы**:

* развитие личности детей дошкольного возраста в музыкально-ритмической деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физииологических особенностей;
* развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания хореографического искусства;
* формирование средствами музыкально-ритмической деятельности музыкальной культуры дошкольников как части общей культуры личности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* научить детей свободно ориентироваться в пространстве;
* научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать движения с музыкой, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
* формировать танцевальные умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала, умения координировать движения, согласовывая их с содержанием музыки;
* научить самовыражению через движение;
* научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;
* научить с помощью предмета передавать образы, характеры танцевальных миниатюр;
* научить коммуникативному творческому процессу в изобретении танцевальных моделей.

 **Развивающие:**

* развитие музыкальных и физических данных детей;
* развитие образного мышления, воображения, фантазии и памяти;
* формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
* развитие потребности к самовыражению в движении под музыку, способности к импровизации.

 **Воспитательные:**

* воспитание трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели;
* воспитание умения сопереживать другому;
* умение работать в коллективе и в парах;
* создание условия для адаптации ребенка в коллективе через коммуникативное двигательное общение;
* формирование эстетического вкуса детей, чувство прекрасного, интерес к национальному творчеству, любви к танцевальному искусству.
	1. **Воспитательный потенциал программы**

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются

с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

При реализации образовательной Программы педагог:

* продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
* определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
* соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
* осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю», «Научи меня, помоги мне сделать это»;
* сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
* ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и преставления о мире;
* создает развивающую предметно-пространственную среду;
* наблюдает как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
* сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

**Формы организации образовательной деятельности.**

**Индивидуальная форма организации.** Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.

**Групповая (индивидуально коллективная)** форма **организации.** Группа делится на подгруппы. Число занимающихся – 20 человек. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

**Фронтальная форма организации.** Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом, содержанием может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.

**Методы эстетического воспитания:**

* Метод пробуждения ярких эстетических эмоций и переживаний с целью овладения даром сопереживания.
* Метод побуждения к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости на прекрасное в окружающем мире.
* Метод эстетического убеждения.
* Метод сенсорного насыщения (без сенсорной основы немыслимо приобщение детей к художественной культуре).
* Метод эстетического выбора («убеждения красотой»), направленный на формирование эстетического вкуса.
* Метод разнообразной художественной практики.
* Метод сотворчества (с педагогом, народным мастером, художником, сверстниками).
* Метод нетривиальных (необыденных) творческих ситуаций, пробуждающих интерес к художественной деятельности.
* Метод эвристических и поисковых ситуаций.

**Методы музыкального развития:**

* ***Наглядный*:** сопровождение музыкального ряда изобразительным, показ движений.
* ***Словесный*:** беседы о различных музыкальных жанрах.
* ***Словесно-слуховой*:** пение.
* ***Слуховой:*** слушание музыки.
* ***Игровой:*** музыкальные игры.
* ***Практический:*** разучивание песен, танцев, воспроизведение мелодий.

**Методы физического развития.**

**Наглядные:**

* наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
* наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
* тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

**Словесные:**

* объяснения, пояснения, указания;
* подача команд, распоряжений, сигналов;
* вопросы к детям;
* образный сюжетный рассказ, беседа;
* словесная инструкция.

**Практические:**

* повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* проведение упражнений в игровой форме;
* проведение упражнений в соревновательной форме
	1. **Содержание программы. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование****разделов,****темы** | **Количествочасов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **всего** | **теория** | **Практика** |
| **1** | **Раздел 1.****«Знакомимся с хореографией», вводные занятия. Входной контроль.** | **3** | **2** | **1** | Тестирование. Входной контроль |
| 1.1 | Танцевальное искусство, как вид детского творчества. | 1 | 1 | - | Викторина |
| 1.2 | Хореографический язык | 2 | 1 | 1 | Анализ выполнения упражнений |
| **2** | **Раздел 2. «Ритмика»** | **12** | **6** | **6** |  |
| 2.1 | Характер музыки. Средства музыкальной выразительности. | 2 | 1 | 1 | Анализ творческой активности. Контроль за успеваемостью |
| 2.2 | Музыкальные размеры | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 2.3 | Динамические оттенки | 3 | 1 | 2 | Анализ проделанной работы. Устный опрос |
| 2.4 | Музыкальная форма | 4 | 2 | 2 | Музыкальная викторина. |
| **3** | **Раздел 3. «Классический танец»** | **19** | **9** | **10** |  |
| 3.1 | Мастера русского балета. | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| 3.2 | Положение корпуса в классическом танце | 4 | 2 | 2 | Контроль и сполнения упражнения. |
| 3.3 | Позиций рук-1,2,3,подготовительная. | 4 | 2 | 2 | Творческие практические показы. Свободный опрос |
| 3.4 | Позиции ног –6,1,2,3 | 3 | 1 | 2 | Контроль за выполнением практического исполнения Позиций ног – 6,1,2. Опрос. |
| 3.5 | Releve по6 | 2 | 1 | 1 | Анализ исполнения Releve по 6. Устный опрос |
| 3.6 | demi-plie | 2 | 1 | 1 | Контроль за выполнением. Упражнения demi-plie. Викторина. |
| **4** | **Раздел 4. «Игровое танцевальное творчество». Промежуточный контроль** | **15** | **6** | **9** |  |
| 4.1 | «Красота леса». Танцевальные этюды. | 5 | 2 | 3 | Контроль за выполнением этюда «Красота леса». |
| 4.2 | «Угадай кто я?» (игровые задания на воображение) | 5 | 2 | 3 | Контроль за исполнением игрового задания. |
| 4.3 | «Говорящие предметы» (танцевальные этюды) | 5 | 2 | 3 | Конкурс пластических этюдов. Викторина. |
| **5** | **Раздел 5. «Детский танец».** | **23** | **7** | **16** |  |
| 5.1 | Вару-вару | 4 | 1 | 3 | Анализ исполнения Вару-вару. |
| 5. 2 | Полкис | 5 | 2 | 3 | Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью.Музыкальная викторина |
| 5.3 | Па-де-грас | 5 | 2 | 3 | Контрольное исполнение заданного репертуара. Устный опрос |
| 5.4 | Сударушка | 4 | 1 | 3 | Анализ творческого задания с использованием реквизита. |
| 5.5 | Фигурный вальс | 5 | 1 | 4 | Контроль за выполнением упражнений. . . Развивающих координацию движения. |
| **6** | **Раздел 6 «Танцевальные ритмы» итоговое занятие. Итоговый контроль** | **2** | **-** | **2** | Итоговый контроль. |
| **ИТОГО:** | **74** | **30** | **44** |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Знакомимся с хореографией. Вводные занятия – 3 часа.**
	1. *Танцевальное искусство, как вид детского творчества.*

*Теория:* знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания.

*Практика:* правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективо - образование: «Назови имя», «Дрозд», и др.

* 1. *Хореографический язык.*

*Теория:* что такое «хореографический язык»- приветствие и прощание-«поклон».

*Практика:* изучение техники выполнения поклона на середине. Просмотр видеоролика

«Путешествие в мир танца».

1. **Ритмика – 12 часов.**
	1. *Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.*

*Теория:* прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита, С. Рахманинов «Гусары», Ц, Пуни «Танец скоморохов», П. Чайковский «Времена года».

*Практика:* определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д). Движение в характере, заданном музыкой.

* 1. *Музыкальные размеры.*

*Теория:* прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс».

*Практика:* определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами.

* 1. *Динамические оттенки.*

*Теория:* роль и значение различных видов динамических оттенков. Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки».

*Практика:* движение в характере, заданном музыкой. Определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzoforte) — умеренно громко, (mezzopiano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо. Вдохновение классического танца – 19 часов.

* 1. *Музыкальная форма.*

*Теория:* прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадриль», А. Лядов «Танец льдинок». Определение музыкальной формы: двух частной, трехчастной, куплетной.

*Практика:* деление произведение на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.

1. **Классический танец – 19 часов.**
	1. *Мастера русского балета.*

*Теория:* знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.

*Практика:* исследовательская деятельность по теме: «Мастера русского балета»-иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.

* 1. *Положение корпуса в классическом танце.*

*Теория:* постановка корпуса – важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.

*Практика:* освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки –в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

* 1. *Позиций рук-1,2,3, подготовительная***.**

*Теория:* освоение позиций рук классического танца на середине.

*Практика:* проучивается в порядке -подготовительная, 1, 3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

* 1. *Позиций ног–6,1,2,3.*

*Теория:* освоение позиций ног классического танца на середине.

*Практика:* проучивается в порядке- 6,1,2. В последнюю очередь-3. Воспитаниеволевыхкачестви трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

* 1. *Relеve по 6.*

*Теория:* освоение упражнения классического танца Relеve на середине. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:* проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку).

Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».

* 1. *Demi-plie.*

*Теория:* освоение упражнения классического танца Demiplie. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:* проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

1. **Игровое танцевальное творчество** **– 15 часов.**
	1. *«Красота леса» танцевальные этюды.*

*Теория:* приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:* работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветок, дерево, ягодки и т.д. Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка». Творческие задания в группах и индивидуальные.

* 1. *«Угадай кто я?» игровые задания на воображение*.

*Теория:* развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства. *Практика:* изображение о одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Во дворе», «Дом», «Путешествие» и т.д. Творческие задания на воображение в группах и индивидуальные.

* 1. *«Говорящие предметы» танцевальные этюды.*

*Теория:* предметы - игрушки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

*Практика:* танцевальные этюды «Веселые гимнасты», «Спортивный», «Танец с игрушками». Творческие задания в группах и индивидуальные. Игра «Музыкальная подушка».

1. **Детский танец – 23 часа.**
	1. *Вару-вару.*

*Теория: з*накомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения.

*Практика:* разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Вару-вару».

* 1. *Полкис*.

*Теория:* знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения.

*Практика:* разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полкис».

* 1. *Па-де-грас.*

*Теория:* знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Старинный бальный танец «Па-де-грас».

*Практика:* разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Па-де-грас».

* 1. *Сударушка*.

*Теория:* знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Русский лирический танец «Сударушка».

*Практика:* разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца

«Сударушка». Исследовательская деятельность по теме: «История происхождения русского лирического танца «Сударушка» - иллюстрированный реферат, доклад об авторе происхождении танца «Сударушка».

* 1. *Фигурный вальс.*

*Теория:* знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Австрийский танец «Вальс».

*Практика:* разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фигурный вальс».

1. **«Танцевальные ритмы» - итоговое занятие -2 часа.**

*Практика:* открытое занятие для учащихся и родителей, (законных представителей несовершеннолетних воспитанников). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализ работы.

* 1. **Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по программе воспитанники **будут знать:**

 • назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

 • основные танцевальные композиции рук и ног;

• музыкальные произведения, изученные в рамках реализации программы, узнавать и называть их; некоторые разновидности танца (народный, хороводный, молодежный);

 • правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;

• жанры произведения; плясовая (вальс, полька, современные танцы), песня (песня-марш, песня, танец).

К концу обучения по программе воспитанники **будут уметь:**

• выполнять простейшее построения и перестроение;

 • исполнять ритмические, танцы и комплексы упражнений, изученные в рамках программы, под музыку;

• ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейшие ритмические рисунки;

• передавать характер произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т. д.);

 • выполнять основные хореографические упражнения, изученные в рамках программы;

 • хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр; • владеть основами хореографических упражнений.

К концу обучения у воспитанников будут формироваться и развиваться такие **личностные качества, как:**

• стремление к здоровому образу жизни;

• формирование силы, выносливости, смелости, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;

• воспитание коммуникативных способностей детей: развитие чувства «локтя партнёра», группового, коллективного действия.

 • формирование духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах общения, отношения к людям, к окружающему миру;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности

**РАЗДЕЛ 2 Комплекс организационно- педагогических условий.**

**2.1. Календарно - учебный график программы**

Продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель: начало занятий– 1 сентября, завершение - 31 мая.

 График занятий: 2 раза в неделю, занятия по 2 академических часа с 10-минутным перерывом согласно расписанию по группам.

Сроки контрольных процедур:

• входной контроль: сентябрь;

• промежуточный контроль: январь;

• итоговый контроль: май.

* 1. **Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение** - педагог дополнительного образования детей и взрослых.

**Материально-техническое обеспечение** программы: занятия по дополнительному образованию проходят в специально оборудованном помещении - музыкальном и спортивном зале с возможностью проведения массовых мероприятий.

 В нем имеется музыкально-техническое оборудование и предусмотрена техническая возможность для применения информационно -коммуникационных технологий как в работе с детьми, так и в работе с педагогами. При проведении консультаций, мастер-классов применение ИКТ позволяет более наглядно продемонстрировать приемы работы хореографа с детьми. С помощью стационарного мультимедийного проектора детям демонстрируются различные фрагменты хореографических и театральных постановок, презентации с теоретическим материалом (основные позиции рук и ног, танцевальные шаги и т.п.)

Для проведения занятий используются:

- иллюстрации к сказкам, музыкальным произведениям

- атрибуты для игр и танцев: маски, листочки, снежинки, ленты, костюмы героев сказок.

С детьми проводятся беседы по разъяснению элементарных правил поведения на занятиях и технике безопасности в соответствии с их возрастом. Для занятий дети надевают чешки.

**Методическое обеспечение образовательной программы:**

**Принципы построения работы:**

• от простого к сложному

• связь знаний, умений с жизнью, с практикой

• научность

• доступность

• системность знаний.

• воспитывающая и развивающая направленность.

• активность и самостоятельность.

• учет возрастных и индивидуальных особенностей.

**Методы обучения:**

1. *Словесные методы.*

*2. Наглядные методы.*

*3. Практические методы.*

**Методы контроля:** опрос и тестирование, показ миниатюр, показ этюдов, выступление.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

**Педагогические технологии:**

**Личностно-ориентированные технологии:**

• введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно значимой системы ценностных ориентаций;

• формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие творческих способностей;

• использование метода как «ситуации успеха»;

• использование методики разноуровневого подхода.

***Технологии индивидуализации обучения:***

• способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка

• выявление потенциальных возможностей всех воспитанников (поощрение индивидуальности***)***

 ***Игровые технологии:*** Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызывали ощущение успеха, программа обеспечена специальным набором игровых приёмов.

***Информационно – коммуникационные технологии***:

• проектор,

• компьютер

• музыкальная аудиосисстема

• сайт

***Здоровьесберегающие технологии:***

• психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)

• физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, пластические разминки)

Рекомендуемые типы занятий: комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

***Дидактические материалы:***

• использование карточек (с заданиями, с описаниями упражнений);

• использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

***Алгоритм занятия.***

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

1. Начало. Вход в зал под марш. Приветствие. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность. Разминка.

2. Основная часть. Разучивание новых элементов упражнений, закрепление ранее изученных.

3. Слушание музыки, беседа о характере музыки, инструментах, знакомство с композиторами.

4. Актёрские этюды. Выразительное чтение стихов.

5. Музыкально-ритмические движения. Танцы.

6. Заключительная часть. Музыкальная игра с использованием художественных образов, игровое творчество.

7. Подведение итогов.

8. Прощание. Выход из зала

* 1. **Формы аттестации**

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

 • входной контроль – проводится с целью определения уровня развития детей (беседа);

• промежуточный контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (беседа, тестирование, выступление);

• итоговый контроль – с целью определения результатов обучения (показательное выступление);

 • текущий контроль – осуществляется постоянно (мероприятия и праздники, творческие задания, вытекающие из содержания занятия.

* 1. **. Список литературы.**

**Список литературы для обучающихся:**

1. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду.- М.: изд. Айрис ПРЕСС, 2003.
2. Затямина Т. А. Музыкальная ритмика. - Глобус, 2011.
3. Каплунова И., Новоскольцева И. Потанцуй со мной, дружок.- СПб, 2010.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.

**Список литературы для родителей:**

1. Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
2. Савчук О. Школа танцев для детей - Спб.: Ленинградское издательство, 2009.
3. Скурат Г.Г. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2006.

**Список литературы для педагога:**

1. Антипина А.Е. Театрализованная деятельность в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1983.
3. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей Ритмическая мозаика. - СПб, 2000.
4. Васильева Т.К. Секрет танца.– СПб, 1997.
5. Волошинаю Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Аркти, 2005.
6. Гончарова О.В. и др. Театральная палитра: Программа художественно-эстетического воспитания. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. - Лань, 2012.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей СПб, 2003.
9. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб, Лань, 2012.

**Список интернет – ресурсов**

http://mybalet.ru/dance\_school/123-effektivnye-metody-obucheniya-detey-tancam.html http://www.maam.ru/detskijsad/muzykalno-ritmicheskie-dvizhenija-opisanie-tancev.html http://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2012/09/24/veselinka-2-sbornik-tantsevdlya-detey

**Раздел 3 Приложения**

* 1. **Оценочные материалы**

Успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов, где результаты отмечаются в виде уровней.

Диагностирование включает в себя контроль, проверку, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики, тенденций, прогнозирование дальнейшего развития событий.

Обследование детей прослеживается на занятиях по хореографии. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.

**Диагностическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя обучающегося |   |   |   |   | Общий балл |
| н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г | н.г | к.г. |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Средний Балл |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Уровни освоения программы:

 Н – низкий

 С – средний

 В – высокий.

**Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:**

**1. Движение.**

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

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

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

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

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

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

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

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

***3) соответствие ритма движений ритму музыки:***

*высокий* – чёткое выполнение движений;

средний – выполнение движений с ошибками;

низкий – движение выполняется не ритмично.

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

*высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;*

*средний – допускает 1-2 ошибки;*

*низкий* – не справляется с заданием.

***2. Воспроизведение ритма.***

***1) воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:***

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

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

*низкий* – неверно воспроизводит ритм песни.

***2) воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:***

*высокий* –ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок мелодии;

*средний* – воспроизводит ритм песни с ошибками;

*низкий* – неверно воспроизводит ритм песни.

***3) воспроизведение ритма песни шагами:***

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

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

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

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

*высокий* – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

*средний* – допускает 2-3 ошибки;

*низкий* – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

***3. Творчество.***

***1) сочинение ритмических рисунков:***

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

средний – использует стандартные ритмические рисунки;

низкий – не справляется с заданием.

***2) танцевальное:***

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

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

низкий –не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

***Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка***

***- Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.***

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются

следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2*. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3*. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

***- Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».***

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балла -умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл -ребёнок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

***- Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.***

*Упражнение «Отодвинь кубик дальше»* (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик.

Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (1 балл).

4-7см – средний уровень (2 балла)

8-11см – высокий уровень (3 балла).

*Упражнение «Кольцо»* (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

***- Музыкальность*** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

*Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки)

*Упражнение «Заведи мотор».*

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку -

медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

*Упражнение «Страусы».*

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать

движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

***- Эмоциональность*** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

***- Развитие чувства ритма.*** Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребе примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

*Упражнения с ладошками.*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки.

4 раза по коленями обеими руками (повторить 2 раза).

1. раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
2. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.1 раз по коленям,
3. 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

***Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.***

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа.

Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей:

они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

***Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.***

*Первый уровень* (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

*Второй уровень* (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

*Третьему уровню* (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а

также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

***Тест на развитие ритмического восприятия (элементы игровой технологии, индивидуальный***

***тест):***

- игра *«Ритмическое эхо»* – воспроизведение ритмического рисунка хлопками в различных

комбинациях (хлопки могут выполняться справа, слева, перед собой, внизу, вверху над головой);

- игра *«Повтори ритм»* – воспроизведение ритмического рисунка хлопками и притопами в

различных комбинациях.

***Тест на развитие гибкости (индивидуальный тест):***

*- «Бутербродик»* – складка:– сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта;

- *«Улитка»* – наклон назад: стоя на коленях, сделать максимальный наклон назад, стараясь руками

достать пол;

- *«Бабочка»:* сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола; - кувырок вперёд; -

«Кольцо»: лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы;

- *«Берёзка»* – стойка на лопатках.

***Тест на выразительное исполнение танцевальных движений (групповой тест):***

- игра *«Повтори за мной*» – дети повторяют за педагогом танцевальные движения: пружинка, приставной шаг с хлопками, подскоки с продвижением, боковой галоп, батман тандю, деми плие, гран плие, разнообразные комбинации шагов и т.д.

- метод *«Логоритмика»* (по теме «Развитие координации движений»): дети должны выполнить комплекс движений (проученный ранее) с одновременным проговариванием слов (элемент логоритмики). Оценивается соответствие ритма движений ритму стихов (в усложнѐнном варианте следует добавить музыкальное сопровождение)

***Тест на развитие танцевально-игрового творчества (групповой тест):***

- игра «Угадай мелодию и потанцуй»: проигрывается несколько мелодий разных музыкальных

Жанров (марш, полька, вальс, плясовая, хоровод). Дети должны ответить, какая мелодия прозвучала и выполнить танцевальные движения, соответствующие этому жанру музыки;

- ***тест на выявление артистических данных:*** под специально подобранный музыкальный материал, применяя в качестве основных выразительных средств только пантомиму и мимику, изобразить любой из заданных персонажей или ситуаций (например, грустный медведь, кошка, охотящаяся на птичку, ловля кузнечика, хитрая лисичка, злой волк , веселый зайка, полёт ласточки);

- методика *«Свободное движение»:* передача в движении характера незнакомого музыкального произведения. Оценивается подбор танцевальных движений, отзывчивость на музыку, эмоциональность и выразительность.

***Тест на определение уровня творческого развития (индивидуальный тест):***

***- тест на выявление эмоциональности***– предложить ребёнку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

- игра *«Угадай кто я*»– каждый тестируемый в индивидуальном порядке показывает задуманное им животное (птицу) с определённым эмоциональным состоянием, остальные должны угадать кто это и какое у него настроение.

- игра *«Расскажи без слов»* (тест на воображение)–предложить ребёнку «рассказать»

*стихотворение «Идёт бычок качается»* (или любое другое) без слов. Уточнить у него, требуется ли время для подготовки.

- Интерактивная дидактическая игра *«Словарь настроений»:*

<https://wordwall.net/play/4286/052/602>

* 1. **Методические материалы**

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

**Фонотека:**

* Сборник «Джаз танец»;
* Сборник «Джаз-ремикс»;
* Сборник классической музыки «RondoVeniciano»;
* Сборник «Классическая музыка» №1;
* Сборник «Классическая музыка» №2;
* Сборник детских песен «Союз 76»;
* Сборник детских песен «Разноцветная семья»;
* Сборник «Safri Duo»;
* Сборник «Классика для малышей»;
* Сборник «Детская дискотека»;
* Сборник музыки народов мира;
* Сборник «Ритмика для малышей»;
* Сборник «Детские песенки».

**Видеотека:**

* Мастер-класс «Street-джаз», «Slowly-джаз» А. Назаретян, Екатеринбург 2005;
* Мастер-класс «Экспрессивная пластика», «Детский танец» Т.Брызгалова.Екатеринбург2005;
* Мастер-класс «Детский танец» Н.Слободчиковаг. Красноярск;
* Мастер-класс «Джаз-Модерн»Н.Каспарова.Санкт-Петербург.2003г.
* Видео-урок «Историко-бытовой танец» в хореографическом училище;
* Мастер-класс А. Уфимцева «Танец-игра для маленьких». Новосибирск-2009г;
* Мастер-класс А. Мишукова «Детский танец». Новосибирск-2008г;
* Мастер-класс Е.Шевцов«Джаз-модерн».Москва-2009г;
* Курс растяжек от Тарабановой;
* Курс растяжек от Озерской;
* Курс растяжек от Масаевой

**Картотека основных позиций и танцевальных движений для дошкольников:**

**Исходные позиции ног**

**Основная стойка** – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 450(«домиком»).

**«Узкая дорожка»** - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

**«Широкая дорожка»** - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

**Сесть на колени** – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

• **Для старшего возраста:**

**2-я позиция** – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

**3-я позиция** – опорная нога ставится под углом 450, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 450.

**4-я позиция** – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 450.

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

**Исходные позиции рук**

**Внизу** – руки опущены вдоль тела.

**Впереди** – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

**Вверху**– руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

**В стороны** – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть **открытыми** – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть **закрытыми**– ладони вниз (смотрят в пол).

**«Поясок»** - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведаны назад.

**«Кулачки на бочок»** - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

**«Полочка»** - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

**«Матрешка»** - руки (полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

**«Юбочка»** - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

**«Фартучек»** - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

**За спиной** – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

**Позиции рук в парах**

• **Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):**

**«Стрелка»** - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

**«Воротики»** - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

**«Плетень»** - руки соединены крест-накрест.

**«Бантик»** - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

**«Саночки»** - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

• **Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):**

**«Бараночка»** - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

**«Вертушка»** - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка»,двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

**«Звездочка»** (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

**«Двойной поясок»** - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

• **Дети стоят лицом друг к другу:**

**«Лодочка»** - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

**«Воротики»** (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

**Движения рук**

**«Ветерок»** - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

**«Ленточки»** - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

**«Крылья»** - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

**«Поющие руки»** - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

**«Моторчик»** - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

**Хлопки**

**«Ладушки»** - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

**«Блинчики»** - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики

музыкального образа.

**«Тарелочки»** - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

**«Бубен»** - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

**«Колокола»** - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

**«Колокольчики»** - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

**«Ловим комариков»** - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

**Хлопки в парах:**

**«Стенка»** - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

**«Большой бубен»**- поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

**«Крестики»** - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

**Виды шага**

**Спокойная ходьба (прогулка)** – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

**Шаг на всей ступне (топающий)** – исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

**Хороводный шаг** – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

**Приставной хороводный шаг** (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

**Приставной хороводный шаг** (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

**Шаг кадрили** – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

**Высокий шаг** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 900. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

**Шаг с притопом на месте** – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

**Переменный шаг** – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

**Боковой приставной шаг** – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

**Боковое припадание** – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

• **Шаг на носках:**

**Пружинящий шаг** – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

**Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т.д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

**Боковой шаг («крестик»)** – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

**Шаг окрестный вперед-назад («косичка»)** – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 450вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

**Семенящий шаг («плавающий»)**– плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

**Прыжки**

• **На одной ноге:**

**«Точка»** - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

**«Часики»** - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 3600.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

**«Лесенка»** - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

**«Заборчик»** - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

**«Солнышко»** - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

• **На двух ногах:**

**Подскок** – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**Прыжки с отбрасыванием ног** **назад** – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

**«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед)** – то правая, толевая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

**«Качалочка»** - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

**«Ножницы»** - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

**«Крестик»** - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

**«Метелочка»** - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

**Боковой галоп** – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

**Галоп вперед** – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

**«Веревочка»** - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется справой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

**Танцевальные движения**

Исходное положение д дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

**«Качель маленькая»** - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

**«Пружинка»** - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»).в этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп**– стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

**«Три притопа»** (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

**Притоп поочередно двумя ногами** – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

**Притоп в сочетании с «точкой»** - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

**Приседание**– техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание**– выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

**Полуприседание с поворотом корпуса** – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 900. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

**«Ковырялочка»:**

**1-й вариант:** правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

**2-й вариант:** правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотно (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

**«Распашонка»** - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

**«Самоварчик»** - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 900.

**«Елочка»** - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 450. на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

**«Большая гармошка»**- ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре – разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

**«Топотушки»** - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топать ногами на месте.

**«Рычажок»** - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

**Поворот вокруг себя (кружение)** – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

**«Расческа»** - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

**1-й вариант:** вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т.д.

**2-й вариант:** первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

**«Играть платочком»** - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

• **Танцевальные движения для мальчиков 6-7лет:**

**«Козлик»** - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

**«Веселые ножки»** - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

**«Гусиный шаг»** - исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке» широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

**«Волчок»** - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левая рука – произвольно.

**Встать на колено** – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

**Поклон**

**«Русский поклон»** - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

**Построения**

**Колонна** – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Шеренга** – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Цепочка** – дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.

**Термины классического и народно-характерного танца**

Терминология классического и народно-характерного танца сложилась в XVII веке (1661г.) во Франции, в Королевской академии танца. Постепенно эта танцевальная терминология стала общепризнанной во всем мире. Но она претерпела много изменений, дополнений, прежде чем пришла к той стройной и строгой системе, которой мы пользуемся в настоящее время. Немалый вклад в уточнение терминологии внесла русская школа классического танца и ее создательница профессор Агриппина Яковлевна Ваганова.

Однако французский язык остался в терминологии столь же обязательным, как латынь в медицине. Произношение французских слов, указанное в скобках, является условным.

**Картотека танцевально-игровой гимнастика для детей**

**Октябрь**

***Занимательная разминка***.

Задачи:

1. Обучать основным видам движений.

2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком.

Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга).

***Дыхательные упражнения.*** Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два! – левой!

Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад.

Каждый будет очень рад!

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки

врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

***Веселый тренинг.***

***- «Качалочка»*** на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните.

Повторить 3 раза

-***«Цапля» на координацию*** – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко.

А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

-***«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.***

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

- ***«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.***

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка.

Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь.

Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

***Танцевальная гимнастика.***

***Ритмичный танец «Цыганский».***

Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.

2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.

3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.

4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.

5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.

6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.

7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.

8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.

9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.

10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.

11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.

12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

***Подвижные игры.***

***- «Возьми платочек!»***

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги!

Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

-***«Хитрая лиса»***

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса.

У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит,

дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

- ***«Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности.***

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

- ***«Угадай по голосу»***

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

***Ноябрь***

***Задачи:***

1. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.

2. Упражнять в равновесии.

3. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

***Занимательная разминка.***

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба с крестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2круга).

***Дыхательные упражнения***. Прыжки на правой и левой ноге с

продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.

***3-4 неделя***. Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3круга). Заключительная ходьба.

***Веселый тренинг.***

- ***«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.***

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

- ***«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.***

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка.Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

- ***«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.***

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так е, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- ***«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.***

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

***Танцевальная гимнастика.***

***Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».***

Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

1. Стоя, руки внизу.

2. Руки к груди.

3. И.п.

2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.

3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.

4. Повороты на месте на носочках, руки вверху.

5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.

6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.

7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.

8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».

9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».

10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.

11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.

12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.

13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.

***Подвижные игры.***

***- «Собери мячи»***

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети - собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

- ***«Удочка»***

Играющие становятся в большой круг, в центре – воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Опиcaв, мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек –«пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

- ***«Пустое место» – игра малой подвижности.***

Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

- ***«Змея»***

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

***Декабрь***

***Задачи:***

1. Развивать координацию движений.

2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.

3. Формировать образно-пространственное мышление.

4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

***Занимательная разминка.***

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения.

Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

***Веселый тренинг.***

- ***«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.***

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- ***«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.***

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

- ***«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.***

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- ***«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.***

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

***Танцевальная гимнастика.***

***Ритмический танец «Летка-енка».***

Упражнения выполняются по четыре раза.

1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких.

2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно.

3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок.

4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180º.

5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.

***Подвижные игры.***

***- «Мороз-Красный нос»***

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос».

Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Н е боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

***- «Мышеловка»***

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

«Ах, как мыши надоели!

Развелось их – просто страсть,

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть!

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки

Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

- ***«Разверни круг» – игра малой подвижности.***

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

«Круг-кружочек, маленький шажочек,

Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый, круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый

водящий, и игра продолжается.

***- «Добрые слова»***

Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и т. д.)

***Январь***

***Задачи:***

1. Упражнять в равновесии (ходьба приставным шагом, ходьба по веревке прямо, руки в стороны).

2. Учить прыгать на двух ногах через предметы.

Занимательная разминка.1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-

и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление

движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

***Веселый тренинг.***

***- «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.***

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- ***«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.***

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

- ***«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.***

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем.

- ***«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.***

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали!

Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

***Танцевальная гимнастика.***

***Ритмический танец «Ежик резиновый».***

Вступление.

По роще калиновой (Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.)

По роще осиновой

На именины к щенку

В шляпе малиновой

Шел ежик резиновый,

С дырочкой в правом боку.

Были у ежика (Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.)

Зонтик от дождика,

Шляпа и пара галош. (Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.)

Божьей коровке,

Цветочной головке

Ласково кланялся еж.

Проигрыш. (Переступают с ноги на ногу, качая головой, кружатся на поскоке.)

2. Здравствуйте, елки! (Наклоняют голову вперед – 2 раза.)

На что вам иголки?

Разве мы волки вокруг? (Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.)

Как вам не стыдно!

Это обидно,

Когда ощетинился друг. (Грозят пальцем левой руки.)

Небо лучистое, (Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.)

Облако чистое. («Рисуют солнце» левой рукой.)

На именины к щенку («Рисуют солнышко» правой и левой рукой.)

Ежик резиновый. (Идут на месте.)

***Подвижные игры.***

***- «Быстро возьми»***

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу.

Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.)

Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

***- «Мяч соседу»***

Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удается, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

***- «Кто ушел?» – игра малой подвижности.***

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

***- «Тихо-громко»***

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра

продолжается, пока водящий не найдет предмет.

***Февраль***

***Задачи:***

1. Учить прыгать через обручи на двух ногах.

2. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, ползанье на четвереньках).

3. Развивать у ребенка мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

**Занимательная разминка.**

***1-2 неделя.*** Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползанье на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

***3-4 неделя.*** Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки.

Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.

***Веселый тренинг.***

***- «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.***

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им:

построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

***- «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.***

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

***- «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.***

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы –разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

***- «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.***

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Яблочко».

***I вариант.***

Под музыку вступления восемь мальчиков в матросской форме становятся шеренгой лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот за своим командиром (ведущим) направо.

**1*-е движение*.** Идут по кругу маршевым шагом. Обойдя круг, снова возвращаются в шеренгу и по очереди кладут руки друг другу на плечи.

***2-е движение.*** Идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг друга. Нечетный такт – три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт – три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить два раза. На последние два такта шеренга возвращается в исходное положение, а вперед выходят два мальчика-солиста, руки на поясе.

***3-е движение***. Два мальчика-солиста делают присядку восемь раз, остальные хлопают. На последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу. В то же время на смену им выходят следующие два солиста.

***4-е движение***. Два мальчика-солиста, опершись руками на пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз. Остальные хлопают. Последние два такта, как в 3-м движении.

***5-е движение.*** Два мальчика-солиста присаживаются на корточки, упираясь руками в пол впереди себя, четко выбрасывают обе Ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт). Последние два такта – смена солистов.

6-е движение. Два мальчика-солиста выполняют «коленце»: на сильную Долю – подъем правого колена и удар правой рукой по колену, на вторую долю – подъем левого колена и удар левой ладонью по колену, на третью долю забросить правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю – то же с левой ноги. Повторить «коленце» четыре раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу.7-е движение. Повторяется 1-е движение танца. На последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

1-е движение. Под марш дети встают в шахматном порядке.

2-е движение. Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед.

3-е движение. Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.

4-е движение. Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.

5-е движение. Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.

6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.

***Подвижные игры.***

***- «Снежная королева»***

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

***- «Ловишки с ленточкой»***

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. « Раз, два, три, в круг быстрей беги!» -произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

***- «Оттолкни мяч» – игра малой подвижности.***

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

***Март***

***Задачи:***

1. Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой).

2. Развивать координацию движений.

3. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.

4. Формировать образно-пространственное мышление.

5. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх).

Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты влоктях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег.

 Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх).

 Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза).

 Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

***Веселый тренинг.***

***- «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.***

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на руки и ноги вверх. Вот вы –разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

***- «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.***

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

***- «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.***

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

***- «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.***

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

***Танцевальная гимнастика.***

***Ритмический танец «Русский».***

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

2. То же исх. положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.

3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой).

Полуприседание с подъемом локтей поочередно.

4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.

5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.

6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на

месте с притопами.

7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.

8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.

9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же

правой ногой.

10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.

11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.

12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.

13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.

14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.

15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

***Подвижные игры.***

***- «Успей выбежать»***

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

***-«Вышибалы»***

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три - беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

***- «Щука» – игра малой подвижности.***

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предлoжeннoгo ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки. После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука: «Что это за штука?»

Хвать, хвать нe поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть,

Выходи, тебе водить!

***-«Карусель»***

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле

3акружились карусели,

А пото-м круго-м, круго-м,

Все бего-м, бего-м, бего-м.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два,раз-два.

Вот и кончилась игра!

***Апрель***

***Задачи:***

1. Развивать координацию движений.

2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.

3. Формировать образно-пространственное мышление.

4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

***Занимательная разминка.***

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь.

Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком.

 Ходьба «Пауки» (животом вверх).

 Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения.

Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед.

 Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.

***Веселый тренинг.***

***- «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.***

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

***- «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.***

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

***-«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.***

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

***- «Гусеница» – для мышц рук, ног.***

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

***Танцевальная гимнастика.***

***Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).***

Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 –выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 –выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

***Подвижные игры.***

***- «Меткий стрелок»***

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три - беги!), дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

***- «Вдвоем в одном обруче»***

***(Проводится с музыкальным сопровождением.)***

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

***- «Птицелов» – игра малой подвижности.***

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

В лесу, во лесочке,

На земле, па дубочке

Птицы весело поют.

Воспитатель произносит:

«Ай! Птицелов идет.

Он в неволю пас возьмет.

Птицы, улетайте!».

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

***- «Необычный художник»***

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

***Май***

***Задачи:***

1. Развивать координацию движений.

2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.

3. Формировать образно-пространственное мышление.

4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

***Занимательная разминка.***

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком.

Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.

***Веселый тренинг.***

***- «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.***

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

-***«Гусеница» – для мышц рук, ног.***

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

***- «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.***

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять –развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

***- «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.***

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

***Танцевальная гимнастика.***

***Ритмический танец «Чунга-чанга».***

Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет:

Чунга-Чанга – синий небосвод, (Поскакивают по кругу.)

Чунга-Чанга – лето круглый год.

Чунга-Чанга – весело живем,

Чунга-Чанга – песенку поем!

Припев:

Чудо-остров, чудо-остров, (Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед).)

Жить на нем легко и просто,

Жить на нем легко и просто,

Чунга-Чанга!

Наше счастье постоянно, (Кружатся на носках.)

Жуй кокосы, ешь бананы,

Жуй кокосы, ешь бананы,

Чунга-Чанга!

2-й куплет:

Чунга-Чанга – места лучше нет, (Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)

Чунга-Чанга – мы не знаем бед.

Чунга-Чанга, Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, (Стоя на коленях, качают согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).)

Чунга-Чанга – не покинет нас. (Движения те же.)

Проигрыш. (Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

3-й куплет (без слов).

1-е предложение. Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)

2-е предложение. (Те же движения повторяются в левую сторону.)

Припев. (Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)

***Подвижные игры.***

***- «По местам!» – игра-эстафета.***

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу « Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

***-«Салют»***

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

***- «Тик-так» – игра малой подвижности.***

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. (Ходьба на месте.)

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, (Шаг влево, шаг вправо.)

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись – (Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)

Час который, покажи. (После слова «покажи» – останавливается.)

***- «Парк аттракционов»***

Мы на карусели сели, (Держась за руки, кружится.)

3авертелись карусели.

Пересели на качели. (Держась за руки: один игрок стоит.)

То вниз, то вверх летели. (Другой игрок приседает.)

А теперь с тобой вдвоем (Держась за руки, качаться.)

Мы на лодочке плывем. (Вправо-влево, вперед-назад.)

Мы на берег выйдем с лодки,

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. (Прыжки на двух ногах).

* 1. **Календарно-тематическое планирование**

**Возрастная категория 4-7(8)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел программы.** **Тема занятия.****Содержание работы.** | **Количество****часов** | **Дата по****плану** | **Дата по факту** | **Примечание** | **Формы****Аттестации****контроля** |

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1.** **«Знакомимся с хореографией» Вводные занятия. Входной контроль** | 3 |  |  |  |  |
| **1** | Танцевальное искусство, как вид детского творчества. | 1 |  |  |  | Викторина |
| **2** | Хореографический язык | 1 |  |  |  | Входной контроль |
| **3** | Хореографическийязык | 1 |  |  |  | Анализ выполнения упражнений |
|  | **Раздел 2****«Ритмика»** | 12 |  |  |  |  |
| **4** | Характер музыки | 1 |  |  |  | Анализ творческой активности |
| **5** | Средства музыкальной выразительности | 1 |  |  |  | Контроль за успеваемостью |
| **6** | Музыкальные размеры | 2 |  |  |  | Творческий отчет |
| **7** | Музыкальные размеры | 1 |  |  |  | Практические показы |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Динамическиеоттенки | 1 |  |  |  | Анализпроделаннойработы  |
| 9 | Динамическиеоттенки | 2 |  |  |  | Устныйопрос |
| 10 | Музыкальнаяформа | 2 |  |  |  | Музыкальная викторина |
| 11 | Музыкальнаяформа | 2 |  |  |  | Музыкальная викторина |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 3****«Классический****танец»** | 19 |  |  |  |  |
| 12 | Мастерарусского балета | 2 |  |  |  | Беседа |
| 13 | Мастерарусского балета | 2 |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 14 | Положение Корпуса в классическом танце | 2 |  |  |  | Контроль исполнения упражнения |
| 15 | Положение Корпуса в классическом танце | 2 |  |  |  | Свободныйопрос |
| 16 | Позиция рук 1,2,3,подготовительная | 2 |  |  |  | Беседа |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Позиция рук 1,2,3,подготовительная | 2 |  |  |  | Творческие практическиепоказы |
| 18 | Позиция ног –6,1,2,3, | 1 |  |  |  | Опрос |
| 19 | Позиция ног – 6,1,2,3, | 2 |  |  |  | Контроль заВыполнениемПрактического исполненияПозиций ног-6,1,2 |
| 20 | releveno6 | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 21 | releveno6 | 1 |  |  |  | Анализ исполненияreleveno6 |
| 22 | demi-plie | 1 |  |  |  | Викторина |
| 23 | demi-plie | 1 |  |  |  | Контроль завыполнениемупражненийdemi-plie |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | **Раздел 4****«Игровое****танцевальное****творчество»****Промежуточный****контроль** | 15 |  |  |  |  |
| 25 | «Лесное царство»Танцевальные этюды» | 2 |  |  |  | Фронтальныйопрос |
| 26 | «Красота леса»танцевальные этюды» | 3 |  |  |  | Контроль за выполнениемэтюда«Лесное царство» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | «Угадай кто я?» игровые задания на воображение | 2 |  |  |  | Свободный опрос |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | «Угадай кто я?» игровые задания на воображение | 3 |  |  |  | Контроль заисполнениемигрового за –дания |
| 29 | «Говорящие предметы» танцевальные этюды | 2 |  |  |  | Викторина |
| 30 | «Говорящие предметы» танцевальные этюды | 3 |  |  |  | Конкурспластическихэтюдов |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | **Раздел 5****Детский танец** | **22** |  |  |  |  |
| 32 | Bapy-bapy | 1 |  |  |  | Анализ исполненияBapy-bapy |
| 33 | Bapy-bapy | 3 |  |  |  | Творческиепрактическиепоказы |
| 34 | Полкис | 2 |  |  |  | Музыкальнаявикторина |
| 35 | Полкис | 3 |  |  |  | Педагогическоенаблюдение затворческойдеятельностью |
| 36 | Па-де-грас | 2 |  |  |  | Устныйопрос |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Па-де-грас | 3 |  |  |  | Контрольное исполнениеЗаданногорепертуара |
| 38 | Сударушка | 1 |  |  |  | Педагогическоенаблюдение |
| 39 | Сударушка | 3 |  |  |  | Анализ творческогоЗадания с использованиемреквизита |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Фигурный вальс | 1 |  |  |  | Свободный опрос |
| 41 | Фигурный вальс | 4 |  |  |  | Контроль заВыполнениемРазвивающихКоординациюдвижения |
| 42 | **Раздел 6****«Танцевальные ритмы»****Итоговый контроль** | 2 |  |  |  | КонтрольноеИсполнениеЗаданного репертуара |
| 43 | Итого  | 74 |  |  |  |  |

* 1. **Лист корректировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Причина корректировки** | **Дата** | **Согласование****с заведующим подразделения****(подпись)** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |