


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 3 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»
676850 Амурская обл, г.Белогорск, ул.Кирова, 164, тел./факс 8 9145970900
электронная почта: ууа.teremok3@ya.ru

Принято
педагогическим
советом
протокол №5 от
«18»_05_2020

Согласовано
методист МАДОУ ДС №3
«18» 05 2020г
 Е.Ю. Данько



Дополнительная общеразвивающая
программа «Танцуют дети»
художественно-эстетического
направления
на 2020- 2021 учебный год
для детей от 3 до 7 лет

Анастасия Александровна
Подоспеева воспитатель
1 квалификационной
категории

г. Белогорск, 2020

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Методы реализации.....	6
3. Планируемые результаты.....	7
4. Учебно-тематическое планирование.....	9
5. Учебный план.....	11
6. Педагогическая диагностика (мониторинг).....	14
7. Формы, способы, методы и средства реализации программы	16
8. Материально-техническое обеспечение программы.....	18
9. Приложение.....	19
10. Литература.....	3

Пояснительная записка

Нормативные правовые документы:

- федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.,
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.,
- приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области»,
- положение МАОУ ЦДОД г. Белогорск «Об утверждении рабочих программ»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

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.

В настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Новизна.

Новизна образовательной программы заключается в применении в содержании игровых технологий, направленных на формирование у детей интегративных качеств.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь,

художественную направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления

Цель программы: формирование творческих способностей у детей дошкольного возраста в процессе музыкально-ритмической деятельности в условиях сюжетно-игровых занятий.

Задачи реализации программы:

- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении сильную долю такта, простейший ритмический рисунок;
- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- приобщение к совместному движению с педагогом;
- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитание умения работать в паре, коллективе.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. **Наблюдение** – помогает получить на занятиях конкретный фактический материал по предмету или объекту наблюдения, выявить пассивных и активных детей, а также успешность усвоения новых знаний;

2. **Беседа** – применяется при индивидуальной, групповой работе и работе с родителями как консультирование;

3. **Рассказ** – используется при сообщении общих и новых знаний по хореографии;

4. **Объяснение** – применяется на каждом занятии, особенно при знакомстве с новыми движениями;

5. **Наглядное демонстрирование** – непосредственный показ педагогом новых элементов и движений для дальнейшего изучения с детьми.

6. **Анкетирование** – сбор необходимой информации о мотивации к занятиям, родителях, семье с целью дальнейшего планирования воспитательной и учебной деятельности.

7. **Видео метод** - просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии. Рабочая программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 23 - теоретические занятия, 49 – практические.

Возраст детей:

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Сроки реализации программы:

Занятия проводятся – два в неделю. Длительность занятий – 25-30 минут.

Планируемые результаты освоения программы

1. Укрепление здоровья детей и их физическое развитие:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные: ходьба — бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка";

вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения: различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — "в воде", "в воздухе" и т.д.).

Плясовые движения: элементы народных плясок и детского танца, доступные по координации, танцевальные упражнения,

сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

2. Социально-коммуникативное развитие личности: воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

формирование чувства такта; воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

3. Художественно-эстетическое развитие: воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал; развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании; развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику; развитие способности различать жанр произведения; развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации; формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.

4. Развитие и тренировка психических процессов: тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.); развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога и т.д.

Ожидаемые результаты

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

Старшая, подготовительная группа. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные, современные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

В возрасте 6-7 лет ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

— развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный план работы кружка

Дополнительное образование	Кол-во часов	Количество занятий в		
		неделю	месяц	год
Кружок «Танцуют дети»		2	8	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Перечень основных разделов программы	Количество часов - теория	Количество часов - практика
1	Вводное занятие	1	-
2	Азбука музыкального движения	3	8
3	Азбука танцевального движения	3	10
4	Азбука ритмопластики	3	8
5	Игровые технологии	1	8
6	Репетиционно-постановочная работа	3	22
7	Итоговые занятия	-	1
Итого:		14	58

Содержание программы:

1. **Введение.** Общее знакомство детей с искусством танца. Беседа «Чтобы танец был красивым». Просмотр видеоматериалов с записью танцевальных номеров.
2. **Азбука музыкального движения** помогает дошкольникам научиться согласовывать свои действия с музыкой. Исполнять движения соответственно темпу, ритму и характеру музыкального сопровождения. В раздел входят музыкальные игры, упражнения, отражающие в движении характер, динамические оттенки музыки. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их исполнения.
3. **Азбука танцевального движения** является основой хореографической подготовки детей. В раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в современном танце. Изучение лексики современного танца, доступной дошкольникам. Обучение детей движениям современного танца целесообразно начать с разновидностей качаний. Большинство качаний — простые движения. Они могут выполняться путем перевода тяжести тела с ноги на ногу или (и) колебаний вниз - вверх за счет пружинных движений колен и стоп. Освоение качаний дошкольниками очень полезно, т. к. способствует развитию у них чувства равновесия, координации — тех качеств, без которых невозможно свободное, непринужденное движение в пространстве.
4. **Азбука ритмопластики** является основой для развития чувства ритма, мышечного чувства, двигательных способностей детей. Включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку мышц, развивающие эластичность суставов, дыхательные и на укрепление осанки.
5. **Игровые технологии:** сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение и развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.
6. **Репетиционно-постановочная работа** — это основной раздел программы. Включает в себя подготовку и отработку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.
7. **Итоговые занятия.** Учебный год заканчивается открытым занятием для родителей, где дети демонстрируют все, чему научились за это время.

**Учебный план общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцуют дети».**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретические	практические	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, просмотр видеоматериалов.
2.	Азбука музыкального движения	11	3	8	
2.1	«До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!»		0.5	1.5	Наблюдение, повторение.
2.2	«В стране Изобреталии»		0.5	1.5	
2.3	«Детский вернисаж»		0.5	1	
2.4.	«В гостях у сказки»		0.5	1.5	

2.5	«Я живу...»		0.5	1	
2.6.	«Мои любимые игры»		0,5	1.5	
3.	Азбука танцевального движения	13	3	10	Показ, наблюдение.
3.1	«Важные даты календаря»		0.5	2	
3.2.	«Музыкальная шкатулка»		0.5	2	
3.3.	«Неделя сочинялок»		0.5	2	
3.4.	«Мы – одна большая семья»		0.5	2	
3.5.	«Не болей!»		0.5	1	
3.6.	«Безопасный мир детства»		0.5	1	
4.	Азбука ритмопластики	11	3	8	Показ, просмотр, наблюдение.
4.1.	«Юные мастера»		0.5	2	
4.2.	«Волшебный мир книги»		0.5	1	
4.3.	«Я всё могу!»		0.5	1	
4.4.	«Активный образ жизни»		0.5	1	
4.5.	«Моя Родина»		0.5	1	
4.6.	«Красота спасёт мир»		0.5	2	
5.	Игровые технологии	9	1	8	Прослушивание, показ, повтор
5.1.	«Дружные ребята»		0.5	4	
5.2.	«Сильные, смелые, ловкие»		0.5	4	
6.	Репетиционно-постановочная работа	25	3	22	Просмотр, наблюдение, показ
6.1.	«Жанры всякие важны»		0.5	2	
6.2.	«Я люблю свой детский сад»		0.5	2	
6.3.	«Творческая мастерская»		0.5	2	
6.4.	«В мире разных звуков»		0.5	2	
6.5.	«Мир вокруг нас»		0.5	2	
6.6.	«Город мастеров»		0.5	2	
6.7.	«Люблю тебя, Белогорск!»		-	2	
6.8.	«Я люблю свой		-	2	

	детский сад»				
6.9.	«ЗОЖ»		-	2	
6.10.	«Планета Земля»		-	2	
6.11.	«Такие разные виды танца»		-	2	
7.	Итоговые занятия	1	-	1	Концерт.
	ИТОГО	72	14	58	

Содержание работы по хореографии

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

На втором году обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позицию ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за два года обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели может проводиться два раза в год.

Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения ребенком планируемых результатов освоения программы:

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

Метод диагностики

наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

- 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.

-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.

-соответствие ритма движений ритму музыки:

высокий – чёткое выполнение движений;
средний – выполнение движений с ошибками;
низкий – движение выполняется не ритмично.

- 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.

-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.

- 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.

-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.

-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.

-сочинение ритмических рисунков:

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;
средний – использует стандартные ритмические рисунки;
низкий – не справляется с заданием.

-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.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации 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 детальность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления 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:

<i>Формы организации</i>	<i>Особенности</i>
Индивидуальная	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)	Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 5 до 10, в зависимости от возраста и уровня развития детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения
Фронтальная	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 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:

<i>Наглядные</i>	<i>Словесные</i>	<i>Практические</i>
------------------	------------------	---------------------

<p>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</p>	<p>- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.</p>	<p>- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме</p>
---	--	---

Материально-технические условия по реализации образовательной программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Работа по материально-техническому обеспечению планируется в годовом плане, отражена в соглашении по охране труда.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Светлый просторный зал.
2. Технические средства: ноутбук, проектор, музыкальный центр, бумбокс.
3. Музыкально-дидактические пособия: CD диски, видеоролики.
3. Сценические костюмы.
4. Реквизит для танцев: ленты, музыкальные инструменты и др.
5. Тренировочная одежда: чешки, футболка, шорты – велосипедки.

Все занятия проходят в музыкальном и спортивном залах. Если объявлен карантин, то занятия проходят в группах.

Методическое сопровождение реализации Программы соответствует профессиональным потребностям педагогических работников, специфике условий осуществления образовательного процесса.

Приложение 1

ТАНЦЫ-Минутки

Капельки (танец с колокольчиками)

Эмоциональный настрой – легко и звонко.

Общие рекомендации. Движения плавные, неторопливые. Колокольчиками звенеть, мелко вращая кистью. Звенеть должна рука, которая совершает описанное в тексте движение.

Там, где колокольчики молчат, это специально оговорено.

Рекомендация по изготовлению реквизита – к колокольчикам привяжите маленькие резинки – петельки и оденьте по 1-й шт. на указательные или средние пальцы каждой руки с внутренней стороны ладони.

Исходное положение: все сидят на пятках, руки опущены вниз.

1-я фигура

1–2 Поднять *плавно руку* вперед-вверх (локоть присогнут, кисть с колокольчиком дрожит) (*пошел дождик*).

3–4 Опустить *плавно вниз* (*дождик стих*).

5–8 Повторить движение *другой рукой* (*опять пошел, опять стих*).

9–12 Повторить движение *обеими руками* (*сильный дождь*).

13–14 Плавно *подняли руки* (*еще сильнее*).

15–16 *Встали* (*пойдем гулять!*).

2-я фигура

1–4 *Встряхиваем* ритмично рукой *возле уха* (8 раз) (*послушаем дождик*).

5–8 Повторили *возле другого уха* (*другим ухом*).

9–16 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*весело под дождевиком!*), с окончанием музыкальной фразы *остановились* и спрятали руки *за спину* (*кончился дождик*).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках* по кругу (колокольчики молчат) (*побежали по траве*), с окончанием музыкальной фразы *повернулись* лицом в круг (*сколько цветов!*).

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* в центр круга, поднимая руки вперед-вверх (колокольчики звенят) (*собираем цветы, брызги летят*).

5–8 *Разбегаем* (спиной из круга), разводя руки в стороны (*вот какой букет собрали!*).

9–16 *Еще раз* повторили комбинацию тактов (*еще собираем, еще красивой букет!*).

5-я фигура

1–12 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*порадуемся капелькам*).

13–16 *Приняли* исходное положение и *опустили* плавно руки (*вернулись домой*).

Танец с ложками

Эмоциональный настрой – по-народному размашисто, радостно.

Общие рекомендации. Широкие, амплитудные движения выполняются эмоционально, ярко, с настроением.

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ложки держим перед собой на уровне лица.

1-я фигура

1–3 *Руки тянем вперед*, корпус тянется за руками и *наклоняемся*, скользящие удары ложками сверху вниз и снизу-вверх (*вот какие ложки!*).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Топаем* на месте (*вот какие ножки!*).

9–16 *Повторили* комбинацию.

2-я фигура

1 Ставим выпрямленную ногу на пятку по диагонали, и одновременно *раскрываем руки в стороны* (*эх, распахнулись!*).

2–7 Стучим ложками *возле правого уха* (*здорово стучат!*).

8 *Проставили ногу*, руки *убираем за спину* (*спрятали*).

9–16 *Повторили* комбинацию с другой ноги.

3-я фигура

1–4 Широко *черпаем* ложкой и кладем в рот (2 раза) (*вкусно!*).

5–8 *Гладим* ложкой себя *по животу* (*наелись*) и *убираем за спину* (*убрали*).

9–16 Повторили комбинацию *другой ложкой*.

4-фигура

1–16 *Маршируем по кругу, локти в стороны, стучим ложками как барабанными палочками (а теперь на парад)*.

5-я фигура

1–8 *Кружимся, руки в стороны, ложки вверх (карусель, карусель)*.

9–16 *Прыгаем на месте, стуча ложками перед собой: раз, два, три, четыре (4 раза) (веселятся прыгуны)*. В конце музыки *стоп, руки вниз*.

Собачий вальс

Эмоциональный настрой – весело, игриво.

Общие рекомендации. Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение – ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1–2 *Скребем «лапкой»* впереди себя (4 раза).

3–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (4 раза).

5–8 Повторили комбинацию *другой «лапкой»*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1–3 Ставим *ногу на пятку* и машем ладонью возле уха (*чешем «лапой» за ухом*) (6 раз).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 Повторили комбинацию *с другой ноги*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1–8 *Прыгаем* на месте из стороны в сторону (16 раз).

9–16 *Покружились* на носочках в одну сторону.

17–24 *Покружились* на носочках в другую сторону.

Елочки

Эмоциональный настрой – мягко и игриво.

Общие рекомендации – на *заснеженной, «пушистой» полянке танцуют елочки*. Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво.

«Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство.

Исходное положение: на корточках, руки и кисти («лапы» елей) приподняты в стороны.

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

1–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

5–8 Делаем *полуприседания с поворотом* корпуса (4 раза) (*вот какие мы красивые!*).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1. Ставим *ногу на пятку*.

1. *Приставляем* ногу.

3–4 Повторили движение *другой ногой*.

5–8 Мелкие топочущие шаги на месте (*топотушки*).

9–16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

3-я фигура

1–3 Одной рукой «*тряхиваем снег*» с другой руки (3 раза).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Пожимаем плечами* с поворотом корпуса (4 раза).

9–16 Повторили комбинацию *другой рукой*.

4-я фигура

1–2 Делаем *шаг в сторону и приставляем* другую ногу.

3–4 Делаем *полуприседание* (один раз).

5–8 *Покружились* на носочках.

9–16 *Повторили* комбинацию *в другую сторону*. В конце музыки *приседаем и кланяемся*.

Салют (танец с ленточками)

Эмоциональный настрой – стремительно и празднично.

Общие рекомендации – все взмахи вверх делаются с такой силой, чтобы ленточки взлетали над головой. Приподнятое радостное настроение танца передается с помощью *широких* и *летающих* движений.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки с размером запястья. Пришейте к каждой резинке разноцветные ленточки (длиной 60 см) по 2–3 шт.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1. *Взмах рукой* вперед-вверх.

1. *Опустить* в исходное положение.

2. *Взмах другой рукой*.

3. *Опустить* в исходное положение.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

9–16 Делаем *попеременно*, взмахи руками (одна рука – вверх, другая – вниз).

2-я фигура

1–2 *Сбегаем* к центру круга и делаем двумя руками *взмах* вперед-вверх.

3–4 *Разбегаем* (спиной из круга), *опуская руки вниз*.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

3-фигура

1–16 *Побежали* на носочках по кругу, руки в стороны, с окончанием музыкальной фразы (*стоп*) *повернулись* лицом в круг.

4-фигура

1. *Взмах одновременно обеими руками*.

1. *Опускаем* в исходное положение.

3–8 *Повторили* движения 1–2 тактов.

9–16 *Руки в стороны*, делаем *полуприседания*, *закручивая руки* вокруг корпуса.

5-фигура

1–16 *Повторили* движения 2-й фигуры.

В конце музыки *приседаем и руки опускаем*.

Макарена

Эмоциональный настрой – активно и зажигательно.

Общие рекомендации – движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1. *Вытягиваем руку вперед*, ладонью вверх.

1. *Повторяем другой рукой*.

2. Кладем первую *руку на другое плечо*.
 3. Повторяем *другой рукой*.
 4. Переводим первую *руку на то же бедро*.
 5. Повторяем *другой рукой*.
 6. Не отрывая рук, *крутим бедрами*.
 7. *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).
- 9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.
- 2-я фигура
- 1–3 *Шагаем к центру* (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.
- 4 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).
- 5–7 *Шагаем* на свои места.
- 8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

Жили у бабуси...гуси

Эмоциональный настрой – важно и неторопливо.

Общие рекомендации – этот танец имеет сюжетно-игровую основу и пластическим образом инсценирует песню «Жили у бабуси». Хорошо если дети будут не просто выполнять движения, а обыгрывать их. Для этого необходим артистичный, эмоционально-выразительный показ педагога. Он даже может подпевать или проговаривать слова песни, тем самым, помогая, подсказывая и заинтересовывая детей.

Исходное положение: ноги вместе, руки (крылья) приподняты в стороны.

1-я фигура

Жили у бабы: поднимаем *руку (крыло)* в сторону-вверх поворачиваем к ней голову и киваем (*клювом чистим на крыле перышки*) (3 раза)

си: *вернулись* в исходное положение.

Два веселых гуся: *повторили* движение *другой рукой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

2-я фигура

Мыли гуси лапки: ставим *ногу на пятку и крутим носком* *приставляем* ногу.

В луже у канавки: повторили движение *другой ногой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза).

В луже у канавки: слегка присев, *крутим хвостиком*.

3-я фигура

Ой, кричит бабуся,

Ой, пропали гуси,

Один серый, другой белый

Гуси, мои гуси: *приседаем* на корточки *и замираем*.

4-я фигура

Выходили гуси,

Кланялись бабусе: *встаем и кланяемся*,

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

Буратино

Эмоциональный настрой – энергичный и озорной.

Общие рекомендации – особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле. Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного, энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

Исходное положение: дети сидят на стульях, ноги вместе, руки на поясе.

1-я фигура

1. Ставим *ногу на пятку* в сторону (колени выпрямляется).
1. Ставим *другую ногу*.
2. Раскрываем *руку в сторону*.
3. Раскрываем *другую руку*.
4. *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.
5. *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

2-я фигура

1. Ставим *ногу обратно* (в исходное положение).
1. Ставим *другую ногу*.
2. *Возвращаем руку* в исходное положение.
3. *Возвращаем другую руку*.
4. *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.
5. *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

7–8 *Повторили* движения 5–6 тактов.

3-я фигура

1–7 Ставим *ногу на пятку* в сторону, ладонь растопырить, и большой *палец* приставить к носу – *дразнимся*.

8 *Вернулись* в исходное положение.

9–16 *Повторили* движение *другой* ногой и рукой.

4-я фигура

1. Делаем один *хлопок* в ладоши над головой.
1. *Раздвигаем* ноги в стороны *на пятки*, *руки* кладем *на колени*.

3–7 *Крутим носками*.

8 Принимаем исходное положение.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–7 *Обхватываем* сзади *руками спинку* стула, *приподнимаем и болтаем ногами* попеременно (сгибая и разгибая колени).

8 *Вернуться* в исходное положение.

9–16 *Маршируем*, сидя на стуле, активно размахивая *руками*. В конце музыки *раздвигаем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)

Эмоциональный настрой – легко, радостно.

Общие рекомендации – в движениях *руками* очень важно положение ладоней, их точная ориентация, чтобы поблескивание «солнечных зайчиков» было хорошо заметно.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки по размеру ладони. Наклейте фольгу на картон, вырежьте из него четыре кружочка (размером с ладошку) и пришейте фольгой наружу к резинкам с внутренней и внешней стороны ладоней.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1–2 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед (как будто отодвигаем от себя что-то).

3–4 Так же вытягиваем *руки в стороны* ладонями в стороны.

5–8 *Кружимся на носочках*, крутя ладошками (наклоняя их вперед-назад).

9–10 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед.

11–12 Вытягиваем *руки вверх* ладонями вперед.

13–16 *Кружимся* на носочках, крутя ладошками.

2-я фигура

1–8 Делаем синхронно *двумя руками круги*: в сторону – вниз – к лицу, вниз – в сторону – наверх – к лицу, ладонями вперед (2 раза).

9–16 Поворачиваем *ладони к себе и от себя* (4 раза).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках врассыпную* по залу, вытянув руки вперед, крутя ладошками (наклоняя их вправо-влево). В конце музыкальной фразы педагог предлагает детям *встать в круг* (лицом в центр), *руки опустить*.

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* к центру круга, крутя ладошками, поднимаем *руки вперед – вверх*.

5–8 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–16 *Прыгаем* на месте, *скрещивая* руки над головой. С окончанием музыки останавливаемся (*стоп*) и *руки прячем за спину*.

Лягушки

Эмоциональный настрой – весело и активно.

Общие рекомендации – стоит обратить внимание на исполнение движений.

Они не должны быть вялыми и пассивными. Движения выполняются с хорошей амплитудой, энергично и весело.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы растопырены.

1-я фигура

1–4 Тянем *руки вверх и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

5–8 Тянем *руки в стороны и возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

9–12 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу и опускаем* в исходное положение (2 раза).

13–16 *Повторили* движение *другой ногой*.

2-я фигура

1–8 Делаем *полуприседания, скрещивая* руки *перед лицом* (4 раза).

9–16 *Кружимся* на полусогнутых ногах. В конце музыкальной фразы *садимся* на корточки (*колени раскрыты* в стороны, ладони на полу).

3-я фигура

1. Ставим *ногу* в сторону *на пятку* (выпрямляя колено).

1. *Приставляем* ногу.

3–4 *Повторили* движение *другой ногой*.

5–8 *Качаем* *головой* из стороны в сторону (8 раз).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

4-я фигура

1–16 *Прыгаем* как лягушки (выпрыгивать вверх, выпрямляя ноги) (8 раз).

Солдатики

Эмоциональный настрой – торжественно и парадно.

Общие рекомендации – спина прямая, подбородок приподнят, корпус подтянут. Все движения выполняются сдержанно и четко, фиксируя конечные точки.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

1–2 Энергично *поднимаем* согнутую в колене *ногу и опускаем* в исходное положение.

3–4 Повторили *другой ногой*.

5–8 *Маршируем* на месте (8 шагов), высоко поднимая колени.

9–12 *Повторили* движения 1–4 тактов.

13–16 *Маршируем* на месте (8 шагов), *поворачиваясь* вокруг себя на 360°.

2-я фигура

1–2 Делаем *шаг в сторону, и приставляем* другую *ногу*.

3–8 *Играем на барабане* (имитируют игру, сжав кулаки и выставив указательные пальцы как палочки).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов *с другой ноги*.

3-я фигура

1–8 *Играем на трубе* (имитируют игру, повернув корпус вправо и приподняв голову).

9–16 *Повторили* движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

1–4 *Идем маршем* (8 шагов) *вперед*, высоко поднимая колени.

5–6 *Поклон* головой.

7–8 *Отдаем честь* и опускаем руку.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов (отходя назад спиной)

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

Овладение данным видом упражнений – лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

Гномик и великан

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет – дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет – дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топает – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топает – топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопает – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопает – хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгает – прыгают легко, на носочках.

Великан хлопает – тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружились – все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

Блины

Давайте печь блины – все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто – держась за руки, все отходят назад максимально широко (*чтобы получился большой блин*).

Печем блин – держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

Мажем блин сметаной – расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наш блин – делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой – «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так – раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий – при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей – «С чем будет блинчик?»

Снежинки

Исходное положение – руки – в стороны-вниз, ладони – вниз.

Подул ветер, закружились снежинки – кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки – бегут на носочках по залу врассыпную (легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб – все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

Лесная прогулка

Исходное положение – *сидим в домиках* – на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Открыли двери – встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять – маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Ударились ногой о корень – скачут на одной ноге.

Ударились другой ногой – скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти – медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучше прыгать по кочкам – движутся прыжками.

Кажется, медведь идет – все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал – встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» – бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках – садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Далее упражнение можно начать с начала.

Морская сюита

Камни – дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться – *Какие твердые камни!*).

Водоросли – дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели – все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

рыба шар – надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

мальки – бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

акула – вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

краб – ноги в стороны полуприсядь, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

Самолет

Исходное положение – все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы – постепенно встать на ноги, при этом руки, согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью – «моторчик».

Приготовиться к полету – разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*).

Полетели – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Волшебные самолеты

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

«А теперь вы бабочки» – бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» – руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

Кругосветное путешествие

Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде – идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

На лодке – сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами.

Теперь на велосипеде – лежа на спине, «крутят педали».

На самолете – встают, разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

И. п. – стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

И. п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

«Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы – красивые цветы,

Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2–3 раза.)

«Саранча». И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и. п.

Выполнять 3–4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

«Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

«Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 – голову опустить к коленям;

3–4 – и. п.

Повторить 2–3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

«Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнять, живот втянут. Через 10–15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

Приложение 4

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Ходьба.

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; полуприсядь; в приседе «гусята»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

Ходьба на четвереньках.

«Раки». И. п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и. п.



Рис. 1

«Медвежата» (высокие четвереньки) – ноги и руки прямые.



Рис. 2

«Пауки» – животом вверх.



Рис. 3

Бег.

Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен; с прямыми ногами вперед; на выносливость; спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.

Список литературы, используемый педагогом:

1. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. - С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС». - С-Пб: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2016, 352 с.
3. Т. К Барышникова. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000, 266 с.
4. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. М.: Айрис, 2008. - 112 с.
5. Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
6. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
7. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие– М.: Владос, 2003
8. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
9. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000
10. Народное искусство в воспитании детей / Под ред. Т. С. Комаровой. - М, 2005.
11. Е. Н. Арсенина Музыкальные занятия. старшая группа, издание Учитель-2015 12. Зацепина М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду. —М,: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
13. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность. — М., 2004.
14. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
15. Зацепина М. Б., Антонова Т. В. Народные праздники в детском саду. — М.: - Мозаика-Синтез, 2005-2010.
16. Зацепина М. Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
18. М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

19. Е. Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Детство – Пресс, 2013

Список литературы, рекомендуемый для детей:

1. Барышникова Т. «Азбука музыкального движения», Рольф. Москва, 1999год
2. Кэтрэк Н. «Хочу танцевать» Москва, 1998год
3. Боброва Г. «Искусство грации», Ленинград, 1986год
4. Методическое пособие: карточки, плакаты.