

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 233»

Н.И.Дружаева

«19» марта 2021 года

(протокол педагогического совета № 3)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП» для детей 5 – 7 лет



Автор программы:
музыкальный руководитель
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 233»
Буркина И.В.

г. Краснодар, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа дополнительного образования хореографического кружка «Звездочка» разработана музыкальным руководителем Буркиной И. В.

В соответствии с особенностями ее функционирования на базе МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей ДОО.

В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А. И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего дошкольного возраста и методическое пособие Е.В.Сулим «Игровой стретчинг».

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Обучение детей по программе «Танцевальный калейдоскоп» направлено на воспитание и развитие музыкальной культуры. Она включает в себе возможности для всестороннего развития личности ребенка. Основой обучения является органичное единство развитых природных сил, способностей, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно – эстетического восприятия.

Актуальность образовательной программы характеризуется повышенным интересом к хореографии со стороны детей и родителей. Родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В дошкольных образовательных организациях высока потребность в танцевально-хореографических кружках. Любое культурно – массовое мероприятие без этого не обходится. Красочные танцевальные композиции уместны в мероприятии различного масштаба (развлекательное, познавательное, патриотическое).

В концепции модернизации российского образования подчеркивается важность художественного образования с использованием возможностей художественно – эстетической направленности, формирующих у детей творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников физических данных, таких как подвижность, выносливость, сила, ловкость, а также на развитие танцевальных данных: гибкость, пластичность, артистизм и т. д.

Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Цель программы - развитие творческих способностей дошкольников посредством танцевального искусства.

Задачи программы.

Образовательные: 0

- поэтапное овладение основами танцевального искусства;

- восприятие и выражение в движении характера и содержания музыкального произведения;

- уметь чувствовать темп, динамику, метроритм, регистр произведения и соответственно двигаться;

- менять движения в соответствии с двухчастной, трехчастной формой произведения;

- знакомство с историей и развитием танца.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечного и психологического напряжения;

- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;

- формировать интерес к танцевальному искусству;

- развивать музыкальность, выразительность, осмысленность в исполнении танцевальных движений;

- развивать воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;

- развивать познавательный интерес, любознательность, умение творчески мыслить;

- развивать художественный вкус.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение работать в коллективе;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбие, конструктивность.

Для успешного решения поставленных задач необходимо соблюдать педагогические принципы и методы обучения.

Принципы:

- индивидуализация;

- систематичность;

- наглядность;

- повторяемость;

- сознательность и активность.

Методы обучения:

- объяснительно – иллюстративный - дети усваивают и воспринимают готовую информацию;

- репродуктивный - дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Приемы:

- игра;

- беседа;

- показ видеоматериалов;

- показ педагогом;

- наблюдение.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности от программ, на которых разрабатывалась программа «Танцевальный калейдоскоп» основаны на возрастных требованиях детей обучающихся на базе МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233», а также на рекомендуемом режиме занятий (Приложение – 3 к СанПиН 2.4.4. 1251 – 03).

Еще одной отличительной особенностью программы является комплексный подход в реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих в первую очередь развивающую направленность программы.

Возраст детей.

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали, с усложнением 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.

Возраст детей

1 год обучения: 5 – 6 лет;

2 год обучения: 6 - 7 лет.

Сроки реализации программы.

Программа предназначена для обучения детей 5-7 лет и рассчитана на два учебных года. Этот период можно определить, как первый этап в освоении азов ритмики, ритмопластики, азов классического, и бального танцев.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения программы, а также последовательным усложнением образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объёмом материала, многопредметностью;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Занятия проводятся на первом году обучения – 1 раз в неделю, в последующие годы обучения – два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий на первом году обучения – 25-30 минут, на втором – 30 - 35 минут.

Режим занятий.

1 год обучения: 64 часа в год (32 недели), по 1 часу 2 раза в неделю, по 25-30 минут каждое;

2 год обучения: 64 часа в год (32 недели), по 1 часу 2 раза в неделю, по 30-35 минут каждое.

Обязательными условиями проведения занятий в музыкальном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- наличие формы;
- наполняемость групп 5-8 человек;

Структура занятий.

Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной (вводной);
- основной;
- и заключительной.

1 часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки различных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

2 часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности 2/3 общего времени занятия.

3 часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности 2 – 3 минуты.

Формы и виды занятий.

- традиционное;
- сюжетно – игровое;
- интегрированное;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- комплексное;
- концерт, открытое занятие.

Формы организации.

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально – групповая;
- ансамблевая.

! Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять детей большим количеством материала, избегать однообразных заданий. Занятия должны приносить радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать творческий потенциал.

Техническое обеспечение.

- Просторное помещение;
- зеркала;
- музыкальный инструмент: фортепиано;
- аудиоаппаратура;
- диски, кассеты с записями материала;
- реквизит к танцевальным постановкам.

Предполагаемый результат.

По итогам освоения программы планируется достижение следующих результатов:

Первый год обучения.

- дети владеют навыками различных построений и перестроений;

- обладают определенным «запасом» общеукрепляющих и танцевальных движений;
- передают характер музыкального произведения;
- владеют основными хореографическими движениями третьего года обучения.

Второй год обучения.

- дети хорошо ориентируются в пространстве музыкального зала;
- согласовывают движения с музыкой;
- владеют основными хореографическими упражнениями четвертого года обучения;
- исполняют народные, балльные, ритмические танцы;
- умеют выполнять танцевальные связки из нескольких элементов под музыку;
- имеют навыки актерской выразительности.

Мониторинг.

Проведение мониторинга уровня музыкального и психомоторного развития необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

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

Мониторинг развития уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка.

Ф.И.ребёнка: _____

Год рождения: _____

| № п/п | Показатели развития | Степень выраженности показателя | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | Ярко Выражен (2 балла) | Слабо выражен (1 балл) | Не выражен (0 баллов) |
| 1. | Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности). | | | |
| 2. | Эмоциональная сфера | | | |
| 3. | Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность-общительность, экстраверсия – интроверсия) | | | |

| | | | | |
|----|-------------------------------|--|--|--|
| 4. | Творческие проявления | | | |
| 5. | Внимание | | | |
| 6. | Память | | | |
| 7. | Подвижность нервных процессов | | | |
| 8. | Пластичность, гибкость | | | |
| 9. | Координация движений | | | |
| | Итого: | | | |

Музыкальность – способность и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

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, ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии** или **интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то его можно определить, как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать выводы о внутреннем мире ребенка.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать свои собственные, оригинальные «па». Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок выполняет правильно ритмическую композицию (в соответствии с возрастным уровнем сложности) от начала до конца самостоятельно – это высокий уровень, оценка 2 балла, если выполняет с некоторыми подсказками –

1 балл, В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания – 0 баллов.

Память – способность запомнить музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6 – 8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности движений. Если ребенок запоминает с 3 – 5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти, оценка - 2 балла. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большем количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т. д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются, как заторможенность – 3-0. Ускорение движений, переход от одного движения к другому без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются, как повышенная возбудимость, оценивается В-0.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные гимнастические и акробатические движения.

Координация движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, а также в других видах движений.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму показателей развития.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (5 – 6 лет)

В этом возрасте ярко проявляется индивидуальность ребенка, инициативность, попытки собственной интерпритации в исполнительской деятельности, эмоционально – осознанное восприятие.

Задачи:

- Умение оперировать музыкальными представлениями;
- Продолжать формировать умение сочетать пантомиму, танец, пластику;
- Учить отражать в танцевальных импровизациях изменения в музыкальном образе;
- Вводить элементы балетного и современного массового танца.

| № | Тема | Теория | Практика | Всего |
|-----|-------------------------------|--------|----------|-------|
| 1. | Вводное | 1 | - | 1 |
| 2. | Волшебное знакомство с танцем | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Музыкальная палитра | 1 | 5 | 6 |
| 4. | Игровой стретчинг | 1 | 6 | 7 |
| 5. | Партерный экзерсис | 1 | 8 | 9 |
| 6. | Танцуем, играя | 1 | 8 | 9 |
| 7. | Рисунок танца | 1 | 6 | 7 |
| 8. | Народный танец | 1 | 5 | 6 |
| 9. | Бальный танец | 1 | 3 | 4 |
| 10. | Танцевальный калейдоскоп | 1 | 12 | 13 |
| | ИТОГО: | 10 | 54 | 64 |

Вводное занятие.

- Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях;
- Познакомить с требованиями к внешнему виду;
- Разговор о технике безопасности на занятиях;
- Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

Тема «Волшебное знакомство с танцем»

Задачи:

- Познакомить детей с различными видами танца: народным, классическим, современным, бальным;
- Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями;
- Рассказать о пользе танца для здоровья детей;
- Беседа о любимых танцах.

Тема «Музыкальная палитра»

Задачи:

- Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее;
- Расширить представления о танцевальной музыке;
- Учить детей осознанно подбирать нужные характеристики к музыкальным образам;
- Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

- Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритм, регистр, строение);
- Такт, размер 2/4, 4/4;
- Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом);
- Музыкальный жанр. (Полька, марш, вальс, определять жанр).

Тема «Игровой стретчинг»

Задачи:

- Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям;
- Развивать природные данные ребенка;
- Укреплять физическое и психическое здоровье;
- Расширять музыкальный кругозор;
- Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

- Упражнения на полу: постановка корпуса, работа на стопы, растяжка, работа над укреплением мышц брюшного пресса, мышц шеи;
- Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги + хлопки);
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Свечка», «Лодка», «Кошечка», «Рыбка»;
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Улитка», «Ванька – встанька», «Коробочка»;
- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища: «Флюгер», «Часы», «Обезьянки», «Тростинка»;
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Лягушка», «Гуси», «Поезд»;
- Упражнения на укрепление и развитие стоп: «ходьба на носках, на пятках», тянем носочки в положении сидя, лежа, упражнение «Утюжок»;
- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Мельница», «Ножницы», «Самолет»;
- Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Журавель», «Канатоходцы»;
- Игровая композиция «Делай, как я».

Тема «Партерный экзерсис»

Задачи:

- Развивать мускулатуру ног, рук, спины;
- Формировать правильную осанку;

- Подготовить детей к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

- Постановка корпуса;
- Понятия рабочая нога и опорная нога;
- Позиции ног (I – II- III);
- Releve на полупальцы;
- Demi – plie в I-II-III позициях;
- Grand – plie в I-II-III позициях;
- Battement tendu во всех направлениях;
- Cote (легкие прыжки);
- Позиции рук.

Тема «Танцуем, играя»

Задачи:

- Развивать внимание, память, координацию движений;
- Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов;
- Двигаться в соответствии с характером музыки;
- Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Стирка», «Голубая вода», «Маляры», «Птичка польку танцевала», «Кошки – мышки», Любитель – рыболов», «Буратино».

Танцевальные этюды.

Тема «Рисунок танца»

Задачи:

- Движение по линии танца;
- Рисунок танца «Круг»: замкнутый круг, раскрытый круг, круг в круге, круг парами, лицом в круг из круга, круг противходом;
- Учить перестраиваться из одного вида в другой;
- Рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестроения из круга в колонну, линию;
- Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно выбрав ведущих);
- Понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ, из маленьких кружков в диагональ;
- Рисунок танца «Спираль»: игра «Клубок ниток»;
- Рисунок танца «Змейка»: горизонтальная;
- Перестроение из круга в «змейку».

Тема «Народный танец»

Задачи:

- Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами;
- Рассказать об отличительных особенностях характера исполнения;
- Научить основам русского танца.

Содержание:

- Введение в предмет «Русский танец»;
- Постановка корпуса;

- Изучение основ русского танца: развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка. Работа рук в русском танце, навыки работы с платочком, подскоки, тройные прыжки, бег с вытянутыми носками, боковой галоп, выставление ноги на носок, ковырялочка вперед и в сторону, приставные шаги в сторону. Ходы: простой, на полупальцах, боковой приставной, Бег с отбрасыванием ног назад. Подготовка к «дробям»: притопы, удары полупальцами;
- Хлопки и хлопучки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу, каблучные упражнения, присядка с выставлением ноги на пятку.

Тема «Бальный танец»

Задачи:

- Познакомить детей с историей бального танца;
- Научить основам танца «Полька»;
- Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

- Введение в предмет;
- Изучение основ танца «Полька»: подскоки, галоп, комбинирование изученных элементов. Положение рук в паре: «Лодочка», крест-на-крест, мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки на плечи мальчику;
- Изучение основ танца «Вальс». Основные элементы: «качели», «перемена», balance (покачивание в разные стороны). Положение рук в паре, вращение «звездочка», простые танцевальные комбинации.

Тема «Танцевальный калейдоскоп»

Задачи:

- Научить детей самостоятельно двигаться под музыку;
- Подготовить к показательным выступлениям;
- Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы:

- «Россия»;
- «Красный сарафан»;
- «Реченька».

Сюжетные танцы:

- «Аквариум»;
- «Варенье»;
- «Клоуны».

Детские танцы:

- «Барбарики»;
- Танец с цветами;
- «Полька – чудесенка»;
- «Вальс приглашение»;
- Танец с колокольчиками.

Образные танцы:

- «Собачки»;

- «Пингвины»;
- «Моряки»;
- «Бабочки».

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (6 – 7 лет)

В этом возрасте ребенок достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости, 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.

Задачи:

- Развивать способность к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умение импровизировать под незнакомую музыку, формировать адекватную оценку и самооценку.

| № | Тема | Теория | Практика | Всего |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| 1. | Вводное | 1 | - | 1 |
| 2. | Волшебное знакомство с танцем | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Музыкальная палитра | 1 | 4 | 5 |
| 4. | Игровой стретчинг | 1 | 6 | 7 |
| 5. | Партерный экзерсис | 1 | 8 | 9 |
| 6. | Танцуем, играя | 1 | 8 | 9 |
| 7. | Рисунок танца | 1 | 5 | 6 |
| 8. | Народный танец | 1 | 4 | 5 |
| 9. | Бальный танец | 1 | 5 | 6 |
| 10. | Танцевальный калейдоскоп (репетиционно – постановочная работа) | - | 14 | 14 |
| | ИТОГО: | 9 | 55 | 64 |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Второй год обучения (6 – 7 лет)

Тема «Волшебное знакомство»

Задачи:

- Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства;
- Рассказать о пользе занятиями танцами;
- Познакомить детей с разновидностями бальных танцев;
- Беседа о стилях и направлениях.

Тема «Музыкальная палитра»

Задачи:

- Закрепить знания, навыки, полученные ранее;
- Уметь анализировать произведение, двигаться в соответствии с музыкой;

Содержание:

- Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритм, регистр, строение);
- Умение выделять сильную и слабую долю на слух (хлопками, шагом, движением, предметом);
- Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4;
- Уметь выделять сильную долю;
- Уметь начинать движение с затакта;
- Уметь двигаться каноном;
- Музыкальный жанр: полька, марш, вальс, полонез;
- Слушать музыку а capella, уметь двигаться под нее.

Тема «Игровой стретчинг»

Задачи:

- Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям;
- Развивать природные данные детей;
- Укреплять физическое и психическое здоровье;
- Музыкальный кругозор;
- Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

- Упражнения на полу (постановка корпуса, работа на стопы. растяжка, работа над укреплением брюшного пресса);
- Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги + хлопки);
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Ежик», Улитка», «Ванька – встанька», «Коробочка»;
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Рыбка», Свечка», «Мостик», «Кошечка», «Лодочка», «Собачка»;
- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов в стороны: «Флюгер», «Обезьянки», «Часы», «Тростинка»;
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса: «Лягушка», «Паучок», «Гуси», «Паровозик»;
- Упражнения на укрепление и развитие стоп: ходьба, тянем носочки вперед в положении сидя, поочередно сгибать и выпрямлять ноги, упражнение «Утюжок»;
- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Пловцы»;
- Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Цапля», «Канатоходцы»;
- Растяжка: полушпагат, «Бабочка», «Ласточка».

Тема «Партерный экзерсис»

Задачи:

- Развивать мускулатуру ног, рук, спины;
- Формировать правильную осанку;

- Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

- Постановка корпуса;
- Понятия рабочая нога и опорная нога;
- Позиции ног (I, II, III, IV);
- Releve на полупальцах;
- Demi plie;
- Releve и demi plie в чередовании;
- Grand plie;
- Battement tendu;
- Cjте;
- Позиции рук: I, II, III;
- Повороты головы на 1/2, 1/4.

Тема «Танцуем, играя»

Задачи:

- Развивать внимание, память, координацию движений;
- Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов;
- Двигаться в соответствии с характером музыки;
- Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

- «Светит месяц», «Калинка», «Менуэт», «Крокодил Гена», «Ки-ко-ко», «Голубая вода»;
- Танцевальные этюды.

Тема «Рисунок танца»

Задачи:

- Овладеть навыками свободной ориентации в пространстве;
- Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах;
- Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

- Движение по линии танца;
- Рисунок танца «Круг»: замкнутый, раскрытый круг, круг в круге, лицом в круг, из круга, круг парами. Учить перестраиваться из одного вида в другой;
- Рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестраиваться из круга в колонну, в линию, на задний план, передний, перестроение из двух кругов, самостоятельно выбрав ведущих;
- Понятие «Диагональ»: Перестроение из круга в диагональ, из маленьких кружков в диагональ;
- Рисунок танца «Спираль»: игра «Клубок ниток»;
- Рисунок танца «Змейка»: горизонтальная, вертикальная, перестроение из круга в «змейку»;
- Рисунок танца «Воротца»: русский танец «Воротца».

Тема «Народный танец»

Задачи:

- Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами;
- Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения;
- Научить основам русского танца.

Содержание:

- Введение в предмет «Русский танец»;
- Постановка корпуса;
- Изучение основ русского народного танца: развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», «Ковырялочка», работа рук в русском танце, навыки работы с платочком, русский поклон, подскоки, припадания, тройные прыжки, бег с вытянутыми носками, боковой галоп, хороводный шаг, хлопки, выставление ноги на носок, на пятку, «пружинка с поворотом», приставные шаги;
- Ходы: простой на полупальцах, боковой приставной, боковой ход «припадание», беговой шаг с отбрасыванием ног назад;
- Подготовка к «дробям»: притопы, удары полупальцами, удары каблуком.
- Хлопки и хлопучки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу, каблучные упражнения.

Тема «Бальный танец

Задачи:

- Познакомить детей с историей бального танца;
- Научить основам танца «Полька»;
- Разучить основные элементы танца «Вальс»;
- Разучить основные движения танца «Вару-вару».

Содержание:

- Введение в предмет;
- Изучение основ танца «Полька»: подскоки, шаг польки, галоп, комбинирование изученных движений. Положения в паре: «лодочка», руки крест-на-крест, мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки на плечи мальчику;
- Изучение основ танца «Вальс». Основные элементы: «качели», «квадрат», «ромб», «вальсовая дорожка», «перемена», покачивания в разные стороны. Работа в паре: положение рук, вращение «звездочка»;
- Изучение основ танца «Вару-вару»: движение «маятник» вперед и в стороны, комбинированное изучение основных элементов. Рисунок танца: положение лицом друг к другу. Работа в паре: положение рук в паре, положение ног в паре, вращение «волчок». Работа над ритмом: прохлопывание основного ритма танца, работа над ритмом в движении.

Тема «Танцевальный калейдоскоп»

Задачи:

- Научить детей самостоятельно двигаться под музыку;
- Подготовить к показательным выступлениям;
- Учить выражать в движении заданный образ.

Содержание:

- Хороводные танцы: «Светит месяц», «Цветы полевые», «Родная земля»;
- Сюжетные танцы: «Зимняя фантазия», «Карнавал», «У-шу»;
- Детские танцы: «Друзья», «Дети XXI века», «Самовар», Рок-н-рол, Вальс, «Солдат», «Зажигай», «Полька»;
- Танцы народов мира: «Кадриль», Восточный танец, Цыганский танец, Бразильский карнавал, Японский танец;
- Образные танцы: «Богатырская сила», «Елочки», «Роботы».

ПРИЛОЖЕНИЕ

**К МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

Танцевально – игровые композиции.

«Веселый поход»

Отправляемся в поход,
Много нас открытий ждет.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом

(Шагают за педагогом, который меняет направление)

«Марш» И.Кишко

Крылья пестрые мелькают -
Это бабочки летают.
Над цветочками резвились,
Все летали и кружились.

(Легкий бег на полупальцах, кружатся, взмахи руками)

Музыка «Мотылек» С. Майкопара

Мостик в стороне качался,
А под ним ручей смеялся
Мы по мостику пройдем
На тот берег попадем.

(Медленный шаг с оттягиванием носка)

Музыка «Пойду ль я» р.н.м.

Дальше - глубже в лес зашли,
Налетели комары.

Руки вверх над головой
А внизу хлопки другой!

(Хлопки внизу, над головой, вправо, влево)

Комаров всех перебили
И к болоту подошли.

Музыка «Полкис» финская народная

Перейдем преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг!

(Поскоки)

Прыгать дружно мы умеем
Прыгать будем веселее.

Раз-два, раз-два!

Позади уже вода!

Любая полька.

Дальше по лесу шагали
И медведя повстречали.

(Идут «качающимся» шагом)

Руки на пояс мы кладем
И в развалочку идем.

Музыка «Я на горку шла» р.н.м.

Зайчик быстрый скачет в поле

Очень весело на воле!

(Прыжки на двух ногах)

Подражаем мы зайчишке

Непоседы – ребятишки!

Музыка «Зайчик» Филипенко

За кустом – чудеса,

Появляется лиса.

(Идут мягким, пружинным шагом)

Ходит мягкою походкой

Очень хитрая плутовка.

Музыка «Со вьюном я хожу» р.н.м.

«Птичьи превращения»

Вот идет наш петушок
Гордо поднял гребешок.
Красная борода,
Важная походка.

(Шагают высоко поднимая ноги)

В воздухе над лужицей
Воробьишки кружатся.
То взлетают, то садятся,
То на солнышке резвятся.

(Легкий бег на носках, кружатся)

Ворон в гнездышке проснулся.
Повернулся, встрепелулся,
По тропинке зашагал,
И по веткам заскакал.
Аист поднял крылья вверх,
Сразу стал он выше всех.
На одной ноге стоит,
Головой не шевелит.

(Шаг с носка)

(Стоят на правой, затем на левой ноге)

Лапки к телу приставляя,
Шли пингвины дружно в ряд.
Друг за другом поспевая,
Словно маленький отряд.

(Идут вперевапочку)

Посмотрите, страус мчится!
Хочет с нами подружиться.
Приглашает поразмяться,
И в припрыжку пробежаться.

(Поскоки)

А вот умный попугай,
Может клюнуть – не зевай!
Он кивает головой
И знакомится с тобой!

(Кивают головой)

«Морские волки»

Выйдет важно, вот так,
На палубу моряк.
Гордо он идет,
Песенку поет.

(Маршируют)

Он посмотрит вдаль,
Бинокль матросу дай!
Чтоб вперед идти,

(Выпады с переносом тела вправо, влево)

Не страшись пути!
Вот взбирается на мачту
Смело он.
Вверх зовет его
Корабельный звон.

(Бег на месте или поскоки, руками имитирует, как взбирается на мачту)

А когда качать
Шторм начнет корабль,
Плечо друга крепко
Наш моряк возьмет.

(Качаются в шеренге)

И на шлюпке он
Плывет вперед.
Налегай на весла,
Тебя слава ждет!

(Сидя, имитируют работу веслами)

«Озорные ножки»

Вот какие у меня
Озорные ножки!
Вот как весело идут
Прямо по дорожке.

(Дробный шаг)

Буду друга выбирать
Чтобы весело плясать.

(поворачиваются к партнеру, делают поклон)

Мне дружочек, помоги,
Танцевать выходи!

(Дают руку друг другу)

Расступитесь: мы вдвоем
Танцевать сейчас пойдем!

(Танцуют, придумывая движения)

«Мы пойдем сначала вправо»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки.

Мы пойдем сначала вправо. Раз, два, три!

А потом пойдем налево. Раз, два, три!

А потом все соберемся. Раз, два, три! *(идут в круг)*

А потом все разойдемся. Раз, два, три! *(идут из круга)*

А потом мы все присядем. Раз, два, три! *(приседают)*

А потом все дружно встанем. Раз, два. Три! *(встают)*

А потом мы все станцуем. Раз, два, три!

А потом еще станцуем. Раз, два, три! *(выполняют произвольные движения)*

«Делай, как я»

Если нравится тебе, то хлопай так.

Если нравится тебе, то хлопай так. *(выполняют два хлопка)*

Если нравится тебе, то и другому покажи,

А если нравится тебе, то хлопай так.

Если нравится тебе, то щелкай так.
Если нравится тебе. То щелкай так. (*два щелчка пальцами*)
Если нравится тебе, то и другому покажи.
А если нравится тебе, то щелкай так.

Если нравится тебе, то топай так.
Если нравится тебе. То топай так. (*выполняют два притопа*)
Если нравится тебе, то и другому покажи.
А если нравится тебе, то топай так.

Если нравится тебе, то хлопай так.
Если нравится тебе, то щелкай так.
Если нравится тебе, то и другому покажи.
А если нравится тебе, то топай так.

«Сказочная зарядка»

Слушай сказочный народ, собираемся на сход.
Поскорее в круг вставайте и зарядку начинайте!

Упражнение «Потягивание»

Потягушка, потянись! Поскорее ты проснись!
День настал давным-давно, он стучит в твое окно.

Упражнение «Наклоны»

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся.
Зашагал и по порядку начал делать он зарядку.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Жил на свете царь Горох, делал он зарядку.
Головой крутил – вертел, танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал и сильно прогибался.
Он руки к небу поднимал, за солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»

И веселый дровосек делает зарядку,
Машет резво топором он для вас ребятки.
Ноги в стороны поставит, вниз и вверх махнет руками.

Упражнение «Выпады»

Иван-Царевич, вот герой! Смело он вступает в бой.
Взмахнет волшебным он мечом, и Змей Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два – отлетела голова.
Еще выпад три-четыре – отлетели остальные.

Упражнение «Прыжки»

Вот лягушка на дорожке – у нее озябли ножки.

Чтобы ей помочь скорей, будем прыгать веселей.

Упражнение «Потопаем – попрыгаем»

Шел король по лесу, по лесу
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем.
И ножками подрыгаем, подрыгаем.
И ручками похлопаем, похлопаем.
И ножками потопаем, потопаем.

«Космонавты»

Чтобы в космос полететь, надо силу поиметь.
Будем мы тренироваться, будем силы набираться.

Упражнение на дыхание.

Раз, два – все вдыхаем, три, четыре – выдыхаем.
Носом вдох, а выдох ртом. Шаг на месте мы начнем.

Ходьба.

Упражненье начинаем, все на месте зашагаем.
Руки вверх поднимем выше, их опустим, глубже дышим.
Упражнения для рук.
Очень любим упражненье: руки к плечам, круговые вращения.
Раз – вперед, два – назад, физкультуре каждый рад.

«Наклоны»

Гибкость всем нужна на свете, наклоняться любят дети.
Раз – и вправо, два – и влево, пусть окрепнет наше тело.
Руки к бедрам, ноги врозь – так давно уж повелось.
Три наклона делай вниз на четыре выпрямись.

«Приседания»

Раз, два приседаем, наши ноги укрепляем.
Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.
Я как лодочка лежу, спинку напрягаю.
И качаюсь на волнах, силы сохраняю.

«Прыжки»

В заключенье, в добрый час, мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре – нет детей сильнее в мире.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Русский поклон.

И.п.: стоять в VI или в подготовительной позиции, положение рук – по описанию танца. Согнув правую руку в локте, положить пальцы правой руки на левое плечо. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой, одновременно наклоняя вперед корпус.

Хороводные шаги.

И.п.: стоять в VI или подготовительной позиции. Выполнять шаги с вытянутого носка, поднимая ногу над полом на 10-15°.

Танцевальные шаги.

И.п.: VI или подготовительная позиции. Выполнять шаги с вытянутого носка, поднимая ногу над полом на 20 - 25°.

Приставной шаг.

И.п.: VI или подготовительная позиции. Сделать шаг правой (левой) ногой в сторону (вперед, назад). Приставляя левую (правую) ногу, принять исходное положение.

Приставной шаг с полуприседанием.

И.п.: VI или подготовительная позиция. Сделать шаг правой (левой) ногой в сторону (вперед, назад). Приставляя левую (правую) ногу в позицию, сделать полуприседание на двух ногах.

Тройной шаг.

И.п.: подготовительная позиция.

1 – сделать шаг вперед правой (левой) ногой.

2 – сделать шаг вперед левой (правой) ногой.

3 – сделать шаг правой (левой) ногой, вытягивая левую (правую) ногу сзади на носок.

4 – пауза.

Притоп.

И.п.: VI или подготовительная позиция. Сгибая ногу в колене, приподнять ступню над полом. С ударом поставить ее в позицию.

Шаги с притопом.

И.п.: VI или подготовительная позиция. Выполнять шаги с ударом всей ступней об пол.

Приставной шаг с притопом.

И.п.: VI или подготовительная позиции. Сделать шаг правой (левой) ногой в сторону (вперед, назад). Приставить левую (правую) ногу в позицию с ударом об пол.

Тройной притоп.

И.п.: VI позиция.

- 1 – сделать притоп правой (левой) ногой.
- 2 – сделать удар левой (правой) ногой.
- 3 – сделать удар правой (левой) ногой.
- 4 – пауза.

Топящие шаги.

И.п.: полуприсесть в VI позиции. Выполнять мелкие шаги с притопами.

«Ковырялочка».

И.п.: VI позиция. Правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх), одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной перетоп, начиная с правой (левой) ноги.

Полуприседание с наклоном.

И.п.: VI позиция. Сделать полуприседание, сгибая корпус вправо (влево). Выпрямляя корпус принять исходное положение.

Полуприседание с поворотом корпуса.

И.п.: VI позиция. Сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

Выставление ноги на пятку с полуприседанием.

И.п.: VI позиция или подготовительная. Поставить прямую правую (левую) ногу на пятку вперед вправо (вперед влево) одновременно присев на левой (правой) ноге. Сгибая правую (левую) ногу в колене и одновременно выпрямляя левую (правую), принять исходное положение.

Шаг с припаданием.

И.п.: VI позиция.

Затакт: вытянутую правую (левую) ногу поднять над полом вправо (влево). Делая шаг полуприсесть на ней. Переноса на правую (левую) ногу тяжесть корпуса, одновременно левую (правую) отделить от пола и, сгибая в колене, прижать ступню к щиколотке правой (левой) ноги. Ставя ступню левой (правой) ноги на пол в позицию и перенеся на нее тяжесть корпуса, правую (левую) ногу приподнять над полом вправо.

Поклон с приставным шагом (для девочек).

И.п.: подготовительная или VI позиция. Сделать шаг правой (левой) ногой вправо (влево). Приставляя левую (правую) ногу в позицию, сделать полуприседание.

Поклон с приставным шагом (для мальчиков).

И.п.: подготовительная или VI позиция. Сделать шаг правой (левой) ногой вправо (влево). Приставить левую (правую) ногу в позицию, одновременно наклоняя голову вниз.

Поклон с шагом (для девочек).

И.п.: подготовительная позиция. Сделать правой (левой) ногой шаг вправо (влево). Сгибая левую (правую) ногу в колене, поставить ее на носок сзади правой (левой) и сделать полуприседание на правой ноге.

Подскоки.

И.п.: VI позиция. Сделать шаг правой (левой) ногой. Сделать прыжок на правой (левой) ноге, поднимая перед собой согнутую в колене левую (правую) ногу.

Перескоки с вытянутой ногой.

И.п.: подготовительная или VI позиция. Прыжком поставить вперед правую (левую) ногу, полуприсев на левой ноге. Прыжком поменять положение ног (левая нога вытянута вперед на носок, на правой ноге сделать полуприседание).

Боковой галоп.

И.п.: VI позиция. Полуприсев на левой (правой) ноге, сделать скользящий шаг правой (левой) ногой вправо (влево). Подтягивая левую (правую) ногу к правой (левой), подскокить на обеих ногах.

Боковой галоп с поворотом.

И.п.: VI позиция. Раз-и, два-и, три-и – сделать три шага бокового галопа вправо (влево). Четыре- и – прыжком с вытянутой в сторону ногой повернуться спиной. И т.д.

Танцевальный бег.

И.п.: VI позиция. Выполнять перескоки (прыжки с ноги на ногу) с забрасыванием голени назад.

Танцевальные этюды

"Танец- сказка в миниатюре"

Цель: Формировать у детей творческие способности путем развития музыкально – ритмических движений.

Задачи: Через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки, Учить двигаться в соответствии с различным характером музыки, психологически раскрепощать ребенка, воспитывать умение работать в коллективе.

«МЫШКИ С СЫРОМ»

Дети превращаются в мышат. Под музыку бегают мелкими шагами на носочках, ищут сыр. Нашли. Кушают его. Гладят животик . Убегают.

«ПОЖАЛЕЙ ПТИЧКУ»

Вылетает грустная птичка, у нее болит крылышко. Всем своим видом она показывает как ей грустно. Под веселую музыку вылетают птички, они порхают, кружатся, и вдруг, видят грустную птичку. Подлетают, гладят, жалеют ее. Птичка оживляется и все вместе они радуются.

«ЗООПАРК»

На полу лежат обручи – это клетки. В них заходят дети и превращаются в различных животных. Педагог предлагает показать как радуются звери, когда

их покормили и как они грустят когда хотят есть. В завершении дети весело пляшут импровизированно.

«ПЛАСТИЛИНЧИК»

Дети превращаются в кусочки пластилина. Из них можно вылепить все что угодно. Педагог разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-нибудь животное, остальные ребята угадывают какое животное вылеплено. В завершении все пластилиновые зверьки пляшут.

«ПОКАЖИ ЧУВСТВА РУКАМИ»

Дети, ориентируясь на образец педагога, показывают как их руки умеют прыгать, радоваться (фонарики), толкают, кусают, сжимаются в кулачки, дрожат.

«ЛИСТОЧЕК ПАДАЕТ»

Педагог поднимает высоко лист бумаги и опускает его вниз, обращая внимание детей на то, как плавно он опускается. Затем просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Дети плавно поднимают и опускают руки.

«КАК ВЫГЛЯДЯТ ЧУВСТВА»

Педагог показывает детям картинки с изображением ребенка, который злится, радуется, боится. Просит их угадать чувства, а затем изобразить это чувство.

«КТО В ДОМИКЕ ЖИВЕТ»

Дети забираются в домик, то есть смыкают руки над головой в виде крыши. Ведущий стучит в домик и спрашивает: «Кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Ведущий: «Ты себя нам покажи и немного попляши» И так поочередно с остальными детьми.

«ПОХОДИ КАК...»

Дети встают и ходят по кругу как зайчики радостные, испуганные, затем как медведи радостные, злые, испуганные.

«КТО ПРИШЕЛ К НАМ В ГОСТИ»

Педагог заранее договаривается с некоторыми детьми, кто из них какое животное будет изображать. Дети, изображающие животных, по очереди по очереди входят в круг. Остальные угадывают кто перед ними, и какое настроение у животного. Делается вывод, что чувства можно узнать по выражению лица.

«МЯГКИЙ МИШКА И ТВЕРДЫЙ СОЛДАТИК»

Педагог показывает детям мягкого мишку и твердого солдатика, дает им потрогать их. Затем просит превращаться то в мишку, то в солдатика, становиться такими же мягкими, расслабленными, то твердыми, напряженными. Соответственно меняется и музыка.

«КАРАНДАШ И КИСТОЧКА»

Педагог показывает детям, как изображать карандаш – прямая напряженная вытянутая рука. А кисточка – мягкая изогнутая с опущенной кистью рука. На музыку «Карандаш», дети напрягаются, «кисточка» - расслабляются.

«МЫ ИДЕМ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»

Педагог делит детей на две подгруппы. Первая подгруппа должна показать, как зайчики идут на день рождения к ежику. Другая подгруппа идет домой и прячется от лисы. Первая подгруппа прыгают весело, радостно. Вторая показывает страх, испуг. Затем дети меняются ролями.

«ВОТ ТАК»

Педагог рассказывает историю, сопровождая ее действиями (дети повторяют его действия). Жил на свете мальчик. Он любил радоваться (вот так). Радовался солнцу, когда просыпался (вот так), радовался маме и папе (вот так). И радостно шел в детский сад (вот так). Но однажды по дороге в сад он увидел большую собаку и испугался (вот так) и побежал быстрее к садику. Но собака бежит быстрее. Тем более это была большая собака, а мальчик маленький. Собака догнала мальчика и... лизнула его, весело вильнув хвостом. Мальчик остановился и рассмеялся (вот так).

Затем все это дети делают под музыку.

«ИГРУШЕЧНЫЙ МАГАЗИН»

Педагог делит детей на две подгруппы. Первую «превращает» в игрушки, ребята изображают свои игрушки. Другая подгруппа выбирает себе игрушку и танцуют с ней.

«ПОЕХАЛИ, ПОЕХАЛИ»

Педагог предлагает детям отправиться в путешествие: на поезде (дробным шагом , положив руки на плечи впереди стоящего), самолете (руки в стороны, легкий бег на носках), пешком (марш), на велосипеде (салятся, крутят педали). Все это дети выполняют с соответствующим музыкальным сопровождением.

«ВСТАНУ Я УТРОМ»

Педагог говорит текст, дети выполняют к нему действия. Встану я утром, глазки протру, сильно потянусь, позеваю и в садик пойду. В детском саду я поем, поиграю, посплю хорошо, и приду домой к маме.

«ПАЛЬЦЫ - МЫШКИ»

Дети превращают свои пальчики в мышат и тихонько бегают ими по своим ножкам, по полу, по ножке соседа.

«УТРО – ВЕЧЕР»

Дети сидят на коленях, они превращаются в цветы. Педагог говорит: «Пришел вечер, цветочки закрылись и заснули» - дети опускаются головой на колени, руки закрыты. «Но вот наступило утро, цветочки проснулись и потянулись к

солнышку» - дети медленно поднимают голову, выпрямляют туловище, поднимают вверх руки, встают на колени.

«ПОМИРИЛИСЬ – ПОССОРИЛИСЬ»

Дети встают парами, держась за руки выполняют движение «качельки» - дети дружат. Затем отворачиваются спиной друг к другу, топают ногой, грозят пальчиком – поссорились. Надоело ссориться, дети поворачиваются и обнимаются – подружились навсегда.

«МЫ СОЛДАТЫ»

Под музыку дети маршируют, с окончанием муз встают «смирно» По команде «по коням» скачут прямым галопом. Также можно выполнять перестроения.

«ПАРОВОЗИК ЕДЕТ НА ПОЛЯНКУ»

Дети едут на волшебную полянку. Они встают «паровозиком», озвучивая гудок паровоза и стук колес, двигаются по залу. Можно усложнить задание. Паровозик в этом случае будет двигаться под песенку «Веселые путешественники» Старокадомского, инсценируя ее.

«ХОРОВОД»

Дети встают в хоровод и идут по кругу со словами: «Были мы ребятки, стали мы зверятки». Затем прыгают, как зайчики, идут, как медведи, бегут, как цыплята, Летают, как птички и т.д.

«ЦВЕТЫ НА ПОЛЯНКЕ»

Педагог дотрагивается до каждого ребенка волшебной палочкой – и дети превращаются в цветы. Цветы присели, закрылись, затем постепенно начинают расти (пружинно поднимаются во весь рост), раскрываются (поднимают руки вверх), дует ветерок – цветы качаются, кружатся. Наступает ночь, и цветы закрываются.

«В ДЕТСКИЙ САД НА САМОЛЕТЕ»

Педагог говорит, что пора возвращаться в детский сад. Детям предлагается превратиться в самолетики, завести моторчик и показать, как летит самолетик.

«ПОМИРИЛИСЬ – ПОССОРИЛИСЬ»

Дети встают в пары, повернувшись лицом друг к другу. Берутся за руки, выполняют движение «качельки» - дружат. Затем поворачиваются спиной друг к другу – поссорились, топают ногой и грозят пальчиком. Потом поворачиваются и обнимаются. Можно использовать любую 2х частную народную мелодию.

«БОЛЬШИЕ – МАЛЕНЬКИЕ»

Дети поочередно превращаются то в маму, то в ее ребенка.(приседают и встают).

«МОЕМ СТЕКЛА»

Дети имитируют руками как они моют стекла, поочередно то правой, то левой рукой.

«ПОМЕНЯЙТЕСЬ ИГРУШКИ МЕСТАМИ»

Педагог говорит, что все дети превратились в разные игрушки, игрушки хотят танцевать. Дети встают парами , лицом друг к другу, руки за спиной. Дети выполняют «пружинку» с поворотом, затем по сигналу педагога игрушки меняются местами.

«ТАНЕЦ МИРА»

Дети встают в круг и берутся друг за друга мизинчиками. Затем начинают двигаться сначала медленно, потом быстрее, стараясь чтобы круг не разорвался.

«ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК»

Необходимо иметь картинки с изображением различных животных, дерева, солнца и т.д., которые кладутся в непрозрачный мешочек. Педагог поочередно достает картинки, детям необходимо быстро превратиться в показанный объект.

«ТАНЕЦ РАДОСТИ»

Дети становятся в круг, берутся за руки. Затем все вместе скачут, как радостные воробушки, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на прогулке.

«КРЫЛЬЯ»

Педагог просит детей представить, что у них выросли крылья, они теперь умеют летать. Дети под музыку плавно поднимают и опускают крылья, сначала стоя на месте, потом в движении.

«РАКЕТА»

Детям предлагается «запустить в космос ракету». Дети приседают на корточки. Тихонько тянут звук «У-у-у». Дети постепенно приподнимаются, при этом усиливая звук. Затем с криком «ух!» подпрыгивают и поднимают руки вверх.

«ПАУЧОК»

Рука – это ветка, по ней ползет паучок (двигаются пальцы другой руки), другая рука – тоже ветка и по ней ползет паучок. Тут пошел дождик (руки вытянуть вперед, двигаем кистями вверх-вниз). Паучка смыло, он упал (сели, руки на пол). Встало солнышко (встать, руки вверх). И паучок ползет опять...

«КТО ТАМ?»

Сидим в домике (в полуприсяде, руки полочкой, кулак под щечку). Вдруг кто-то стучит (ногой топ-топ-топ). Кто там? (разводим руки в стороны) Никого (повороты головой). Да кто там? (еще топаем) Открываем дверь. Задрожали. Упали.

«РЫБКИ И АКУЛА»

Сидя, ноги вытянуты вперед, спина ровная. Щука ловит мелких рыбок и делает это так – Ам, ам, ам! (движения пальцами сжать, разжать, обеими руками).

Акула тоже ловит рыб и делает это так – Ам, ам, ам! (наклоны туловища вперед, руки развести и сложить вместе)

«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ» (творческое задание)

Директор цирка сказал, что цирк закрывается. Все звери приуныли. Тогда директор сказал, что если ему понравится, как звери прыгают на батуте, то он не будет закрывать цирк. Под музыку «Хафа-на-на» дети поочередно показывают разнообразные прыжки.

«ИНДЕЙЦЫ»

Сидя на коленях в кругу индейцы издают боевой клич «Хей!» - подняться на колени, руки вверх.

«ХИ-ХИ-ХИ»

Дети стоят в парах лицом друг к другу.

Хи-хи-хи – наклонившись обнимают себя за плечи.

Ха-ха-ха – Шаг одной ногой назад, развести руки в стороны.

Затем обнимают друг друга за плечи и шаг назад с разведением рук в стороны.

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ.

I Уровень сложности.

«Смотрим по сторонам»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо, 2 – прямо, 3 – влево, 4 – и.п.

«Ай-ай-ай»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – наклонить голову вправо, 2 – прямо, 3 – влево, 4 – и. п.

«Да-да-да»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – наклон головы назад, 2 – прямо, 3 – вперед, 4- и.п.

«Удивляемся»

И.п.: о.с., руки на поясе! – поднять плечи вверх, 2- и.п.

«Пружинка»

1 – полуприсед, 2 – встать на полупальцы.

«Ванька – встанька»

И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч. 1 – глубокий присед, 2 – и.п.

«Деревце»

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка врозь, руки вдоль тела. 1 – подняться на полупальцы, напрячь тело, потянуться вверх, руки поднять вверх. 2 – вернуться в и.п.

«Веточка»

И.п.: узкая стойка, руки в «замок», ладонями наружу. 1 – поднять руки над головой, 2 – и. п.

«Ходьба»

И.п. сидя, упор на прямых руках. Поочередно притягивать правую и левую ноги к себе, сгибая их в коленях.

«Вращение стопами»

И.п. то же. Круговые вращения стопами.

«Лягушка»

И.п.: Сесть, выпрямить ноги перед собой. 1 - согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками. 2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская их как можно ниже к полу.

«Рыбка»

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1 – вытянуть ноги напрячь ягодичи, 2 – оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая колен.

«Лисичка»

И.п.: Стоя на коленях, упор рук в пол. 1 – сесть на пол вправо, 2 - прямо, 3 – сесть влево, 4 – прямо.

«Змея»

И.п.: Лежа на животе, ладони под грудью. 1 – подняться на руках, вытягивая позвоночник. 2 - и.п.

«Волна»

И.п.: Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутую правую ногу, прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу, 2 – и.п. То же сделать левой ногой.

«Колобок»

И.п.: Сидя, обхватив руками согнутые колени, голову наклонить к ногам. Выполнять перекаты на спине.

«Звездочка»

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 – вытянуть руки в стороны, ладонями вниз, плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо. 2 – вернуться в и.п.

2 Уровень сложности.

«Домик»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, руки опустить, расслабиться.

«Дуб»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно друг другу, руки вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, 2 – руки опустить, расслабиться.

«Ракета»

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки вдоль туловища. 1 – туловище повернуть налево, 2 – опуститься на колено, 3 – поднять руки вверх, 4 – руки опустить, колено выпрямить.

«Лошадка»

И.п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 - одновременно вытянуть правую руку вперед и поднять прямую левую ногу назад, потянуться. 2 – вернуться в и.п.

«Кошечка»

И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени. ! – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх, 2 – округлить спину, голову опустить вниз.

«Поза воина»

И.п.: Широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки вдоль туловища. 1 – Повернуться вправо, полуприсед на правую ногу, левая прямая крепко упирается в пол, руки в стороны, 2 – вернуться в и.п.

«Самолет»

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 - выпрямит назад правую ногу, ягодицами сесть на левую пятку, 2 – выпрямить спину, руки в стороны.

«Солнышко»

И.п.: широкая стойка, правая стопа развернута наружу, руки в стороны. 1- наклониться вправо, чтобы рука коснулась стопы, левая рука вытянута вверх, 2 – вернуться в и.п.

«Солнышко садиться»

И.п.: стоя на коленях. 1 - вытянуть в сторону правую ногу, 2 – вытянуть руки в стороны, ладонями вверх, 3- наклонить туловище вправо, тянуться до касания правой руки левой ноги, 4 – выпрямиться.

«Лебедь»

И.п.: Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть правую ногу, прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу, 2 – выпрямить правую ногу и потянуть к себе, следить чтобы колени оставались прямыми на обеих ногах.

«Гора»

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. 1 – оторвать бедра и таз от пола, 2 – и.п.

«Ручей»

И.п.: сидя ноги широко разведены в стороны, упор руками сзади. 1 - Наклониться к правой ноге и достать стопу руками, 2 – и.п., то же влево.

«Кузнечик»

И.п.: сидя, ноги перед собой руки вдоль туловища. 1 – скрестить согнутые ноги перед собой, положить одно колено на другое, 2 – упираясь руками в пол стараться вытянуться как можно выше.

«Смешной клоун»

И.п.: Сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, поднять руки вверх, потянуться вверх, 2 – подставить руки к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног, 3-4 – покачать головой вправо, влево, улыбнуться.

«Слоник»

И.п.: широкая стойка, руки на поясе. 1 – Потянуться вперед вверх, наклониться до полного касания руками пола, следить чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, 2 – и.п.

«Черепашка»

И.п.: Сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, руки поднять вверх, 2- Наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

«Русалочка»

И.п.: Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – положить согнутые ноги на пол вправо, 2 – прямо, 3 – влево, 4 – прямо.

«Верблюд»

И.п.: стоя на коленях. 1 – вытянуть руки вверх над головой, потянуться, 2 – прогнуться назад и коснуться руками пяток.

«Коробочка»

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью. 1 – подняться на руках, упираясь в пол ладонями, прогнуться назад, согнуть ноги и потянуться носками ног к голове, 4 – достать ногами макушку головы.

«Елка»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – развести носки ног в стороны, потянуться вверх, встав на полупальцы, руки развести немного в стороны, 3-4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать.

«Цапля»

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 - согнуть правую ногу и помогая рукой поставить ее на внутреннюю поверхность левого бедра, 2 – развести руки в стороны, то же влево.

3 Уровень сложности.

«Саранча»

И.п.: узкая стойка, правая рука вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 – согнуть левую и правую руки за спиной, 2 – сцепиться руками, затем руки поменять.

«Матрешка»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной, пальцами вниз, 2 – повернуть ладони пальцами вверх.

«Вторая поза воина»

И.п.: о.с. 1 – поднять руки в стороны, развернув туловище вправо сделать выпад, потянуться, 2 – и.п.

«Пушка»

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 – повернуть туловище вправо, 2 – Опустаться вниз, сгибая правую ногу в колене, 3 – потянуться обеими руками вперед вверх, 4 – руки опустить, колено выпрямить.

«Самолет взлетает»

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на левую пятку, 2 – руки в стороны, спину выпрямить, 3 – руки поднять вверх, плечи не поднимать, 4 – руки в стороны.

«Шпагат»

И.п.: стоя на одном колене. 1 – наклониться вперед, положить руки на пол, 2 – скользнуть впереди стоящей ногой вперед, перенося вес тела на руки, 3 – стоящую сзади ногу выпрямить, 4 – опустить таз, руки поднять над головой.

«Качели»

И.п.: широкая стойка, стопы и руки в стороны. 1 – наклонить туловище влево, положить ладонь левой руки перед левой стопой, так чтобы колено упиралось в плечо, правую руку поднять вверх, 2 – вернуться в и.п.

«Стрела»

И.п.: лежа на животе, руки под грудью, пальцы вперед. 1 – таз поднять вверх так чтобы ноги и позвоночник образовали треугольник, 2 – опираясь на правую руку, поднять левую и повернуть туловище направо, 3 – повернуть голову направо, 4 – повернуться и опустить левую руку.

«Ковшик»

И.п.: сидя, правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене. 1 – взяться руками за стопу левой ноги и положить ее на бедро правой, 2 – положить колено левой ноги на пол.

«Бабочка расправляет крылья»

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. 1 – взяться правой рукой за правую стопу с внутренней стороны, 2 – выпрямить правую ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы, сохранять равновесие.

«Пенек»

И.п.: сидя, ноги прямые перед собой. 1 – взять стопу правой ноги и положить ее на левое бедро, колено на пол, 2 – взять стопу левой ноги и

положить ее на правое бедро, колено на пол, 3 – руки в упоре за спиной, 4 – левая нога на колени вперед, руки вперед.

«Неваляшка»

И.п.: сидя, ноги в стороны. 1 – руки поднять вверх, потянуться, 2 – опуститься вниз вперед, между ног, руки вытянуть вперед на пол, лбом коснуться пола.

«Собачка»

И.п.: широкая стойка, руки согнуты в локтях. 1 – потянуться вверх, потянуться вперед до полного касания, пятки не отрывать от пола, спина ровная, ладони лежат на полу, 2 – наклониться еще ниже и поставить локти на пол.

«Страус»

И.п.: стоя, ноги вместе. 1 – поднять руки вверх, потянуться, 2 – опускать руки, наклоняться вперед, лбом коснуться ног, 3- сцепить руки за лодыжками.

«Вафелька»

И.п.: сидя, ноги прямые перед собой. 1 – потянуться вверх прямыми руками, наклониться вперед, грудью, лбом прижаться к коленям.

«Морская звезда»

И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади, 2 – передвигая руки назад, левая нога на спину, 3 – слегка развести колени в стороны, 4 – руки положить на пол в стороны.

«Жучок» И.п.: сидя между стоп, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, 2 – наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища.

«Карусель»

И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 – повернуться максимально вправо, 2 – наклонить туловище вправо, коснуться пальцами левой руки пола за правой стопой, правая рука направлена вверх, 4 – голову повернуть направо.

«Мостик»

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вверх. 1 – согнуть ноги в коленях, поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам, 2 – ладони положить под плечи, пальцы направлены в сторону ног, 3 – оторвать таз от пола, опереться ладонями и ступнями в пол, подняться прогнув позвоночник, 4 – медленно опуститься.

«Сундучок»

И.п.: сидя на пятках. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз, 2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, 3 – наклониться вперед.

«Экскаватор»

И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, поднять согнутые в коленях ноги, 2 – продолжать поднимать, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой, 3 – согнуть руки в локтях и поддерживать спину, 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые.

«Березка»

И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, поднять согнутые в коленях ноги, 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой, 3 – согнуть руки в локтях и поддерживать спину, 4 – выпрямить ноги и потянуться от таза вверх, пока все тело от плеч до стоп не образует прямую линию. Тянуться к потолку. 5 – согнуть колени, поддерживая спину руками, 6 – плавно опустить таз на пол, 7 лечь на спину, положить руки вдоль туловища.

«Жираф»

И.п.: о.с., руки опущены. 1 – наклониться вниз, ладони поставить подальше от стоп, 2 – поднять назад вверх правую ногу, чтобы она образовала прямую линию со спиной, 3 – опустить ногу.

«Окошко»

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – согнуть правую ногу назад, взяться за стопу правой рукой, 2 – левую руку поднять вверх, 3 – отвести бедро правой ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вперед за левой рукой, 4 – и.п.

ЭКЗЕРСИС

Основные позиции ног и рук



Подготовительная позиция (первая невыворотная): пятки вместе, носки врозь.

II позиция: стопы в таком же положении, как и в подготовительной позиции, но между пятками расстояние, равное ступне.

III позиция: левая (правая) нога впереди, пятка левой (правой) ноги соприкасается с серединой правой (левой) стопы, носки обеих ступней развернуты.

VI позиция: пятки и носки вместе.



Термины классического танца.

Preparation (препарасьон) – подготовительные движение, выполняемое перед упражнением.

Plie (плие) – приседание.

Demi plie (деми плие) – маленькое приседание.

Grand plie (гранд плие) – глубокое приседание.

Releve (релеве) – поднимание на полупальцах.

Battement tendu (батман тандю) – скользящие движения стопой в положении ноги на носок вперед, в сторону, назад.

Battement fondu (батман фондю) – одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

Passé (пассе) – положение согнутой ноги у колена.

Balance (балансе) – маятниковое движение, покачивание.

Pordebras (пор де бра) – наклон вперед, назад, в сторону.

Saute (соте) – прыжок с двух ног на две ноги.

Jete (жете) – бросок ноги на месте или в прыжке.

Adagio (адажио) – медленная часть танца.

Allegro (аллегро) – быстро, прыжки.

Aplomb (апломб) – устойчивость.

Конспекты занятий

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ

(1-й год обучения)

Тема: «Кукляндия – волшебная страна»

Цель: Развивать двигательную сферу детей, развивать воображение, способности к импровизации.

Задачи:

- Формировать навыки ориентировки в пространстве;
- Развивать внимание, память;
- Воспитывать самостоятельность в выполнении движений.

Ход занятия.

Вводная часть. Дети заходят в зал, строятся в шеренгу, здороваются с педагогом.

Музыкальная палитра.

- Ребята, все вы любите играть с игрушками. Давайте сегодня вы сами превратитесь в игрушки. Сначала мы будем солдатыками. Зазвучит «Марш», и мы будем шагать, как солдатики. А теперь звучит другая музыка и мы уже куклы – балерины идем на носочках, руки поднимаем вверх. Вот звучит быстрая музыка, и мы бежим, как цирковые лошадки. А сейчас мы поиграем. Слушайте внимательно музыку и отгадайте под какую нужно маршировать, а под какую бегать. Проводится игра «Ходим – бегаем».

Рисунок танца.

- А теперь наши куклы возьмутся за руки и будут гулять парами (шаг с носка). Вот приехал игрушечный паровозик, куклы сели в него и поехали (дробный шаг). Приехали! Встали в круг. Вот круг у нас большой, а мы можем сделать маленький (сужение и расширение круга).

Азбука танца.

- А теперь куколки встали в рассыпную и показали какие они красивые. Дети выполняют в подготовительной позиции ног выставление на носок с «пружинкой», наклоны в стороны, повороты корпуса, движение руками «Воздушный шар».

Игровой стретчинг.

Дети выполняют движения: «Ходьба», «Вращение стопами», «Лягушка», «Ванька-встанька», «Лисичка», «Рыбка».

Танцуем, играя.

С детьми проводятся этюды из раздела «Танец-сказка»: «Кто в домике живет», «Мягкий мишка и твердый солдатик».

«Танцевальная карусель»

Дети исполняют танцевальные композиции А. И. Бурениной (сборник «Ритмическая мозаика») «Антошка», «Чебурашка».

Заключительная часть.

Педагог подводит итог занятия. Дети благодарят друг друга аплодисментами.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ (2-й год обучения).

Тема: «Лесная сказка»

Цель: Стимулировать индивидуальные проявления детей, инициативность в танцевальной деятельности.

Задачи:

- Формировать представления о различных темпах музыки;
- Развивать чувство ритма;
- Учить передавать характер музыки в движении.

Ход занятия.

Вводная часть. Дети заходят в зал, встают в шеренгу. Выполняют поклон девочки, затем мальчики.

«Волшебное знакомство».

- Ребята, сегодня мы отправимся в волшебный лес. Посмотрите, какой он красивый (показ иллюстраций). Звучит музыка «Звуки леса».

«Музыкальная палитра».

- Лес полон обитателей. Давайте попробуем отгадать кто живет в лесу. Дети по музыкальным фрагментам отгадывают и имитируют движения: мышки, зайчика, медведя, лисы, волка, птиц и т. п.

Педагог с детьми анализирует смену темпа, характера, динамики музыки.

«Азбука танца».

Отправляемся в поход, много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом лесом и зеленым лугом. (*маршируют*)

На носочки дети встали, и тихонько побежали (*легкий бег*)

А потом быстрее, быстрее, ножки выше, веселей

(*бег с высоким подниманием ног*).

Зеленеет травка в поле, любим мы гулять на воле (*шаг с носка*)

Мы лошадку повстречали, вместе с нею поскакали (*прямой галоп*)

Вот козлята веселятся, ножки прыгают, резвятся (*поскоки*)

Речка впереди у нас, перейдем ее сейчас.

Через мостик, осторожно, намочить здесь ножки можно (*приставной шаг*)

Мы шагаем, мы шагаем, руки выше поднимаем.

Голову не опускаем, дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко!

«Рисунок танца».

Мы пришли в волшебный лес, полный сказочных чудес.

По тропинке мы пойдем,

На полянку попадем (*идут «змейкой» горизонтальной*).

На полянку мы пришли,

Всю ее мы обошли (*перестраиваются в круг*).

«Танцуем, играя».

Танцевальные этюды «Пожалей птичку», «Цветы на полянке» из раздела «Танец – сказка»

Игровой стретчинг.

Дети выполняют упражнения: «Деревце», «Веточка», «Дуб», «Солнышко», «Лисичка», «Змея», «Лягушка», «Ручей», «Ежик» («Колобок»), «Цапля».

«Танцевальная карусель».

Танец «Кузнечик» на музыку В.Шаинского.

Описание танца.

Первый куплет.

А. 1-2: два пружинящих полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3-4: два пружинящих полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

5-8: повторить счет 1-4.

Б. 1-2: два полуприседа со скрестными движениями рук («ножницы»)

3-4: повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-6: два полуприседа с двумя ударами кулака о кулак («молоточки»)

7-8: повторить счет 5-6 в другую сторону.

Припев. «Представьте себе...»

А. 1-2: прыжком ноги врозь, руки в стороны, ладонями вперед.

3-4: прыжком ноги вместе, руки на пояс.

5-8: четыре подскока на месте с поворотом на 360* вправо.

Б. Повторить движения части **А.**

Заключительная часть. Дети благодарят друг друга аплодисментами.

КОНСПЕКТ ВВОДНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

(1-й год обучения)

Тема: Мы танцуем танец «Полька»

Цель: Научить исполнять (танцевать) польку.

Задачи:

- Разучить движения;
- Познакомить с музыкальным размером танца «Полька»;
- Подготовить (разогреть мышцы рук, ног, корпуса);
- Развивать координацию движений, музыкальный слух;
- Выбатывать легкость движений, осанку;
- Воспитывать вежливое отношение к партнеру;
- Развивать физические данные, память, внимание.

Ход занятия.

Дети приглашаются в зал.

Вводная часть. Танцы в 21 веке любит каждый человек.

Танцевальная наука! Это что еще за штука?

Где ее преподают? - Тут!!!

- Здравствуйте ребята! Меня зовут Ирина Викторовна, я учу вас танцевать. А теперь каждый громко назовет свое имя. (Дети называют). Этот зал предназначен для занятий танцами. В нем есть зеркала, они помогают нам следить за правильным исполнением движений. Есть музыкальный центр, потому что музыка помогает выполнять движения ритмично и выразительно.

Волшебное знакомство.

- Ребята! А что такое танец? (ответы). Танец – это способ выразить свое настроение и чувство при помощи ритмичных шагов, движений тела. Наши предки сопровождали танцами все события, которые происходили в их жизни. Какие виды танцев вы знаете? (ответы). Сейчас я вас познакомлю.

«Музыкальная палитра».

ВИДЕОРЯД:

Классический танец- это танец, который сочиняет хореограф.

Народный танец - выражает характер, отличительные черты каждого народа. Танец сочиняет сам народ.

Бальный танец - который танцевали на балах.

Современный танец - танец, который родился в 20 веке. Изменилась музыка, изменился и танец.

Сегодня мы научимся танцевать самый веселый и распространенный танец «Полька» И.Штрауса. Родиной этого танца является Чехия. Существуют польки венгерская, немецкая, финская, полька-галоп, полька-мазурка. Танцевать можно по – одному, а можно парами. Мы будем танцевать парами.

Давайте послушаем музыку танца, и прохлопаем размер 4/4. (Прохлопывает сначала педагог, а потом вместе с детьми).

Но прежде чем мы перейдем к разучиванию танца, нужно разогреть мышцы. (Дети встают в шахматном порядке).

«Танцуем, играя»

Итак, начнем!

Тренируй и мысль, и тело,

Приступай к разминке смело!

1. Марш;
2. Повороты, наклоны головы;
3. Поднимание плеч;
4. Наклоны в стороны;
5. Повороты туловища.

Экзерсис.

1. Постановка корпуса;
2. Позиции рук;
3. Позиции ног;
4. Releve на полупальцах;
5. Demi plie;
6. Battment tendu вправо, влево;
7. Cotte.

Народный танец.

1. Движения рук поочередно и вместе;
2. Выставление ноги на пятку с разведением рук в стороны;
3. «Ковырялочка»;
4. Шаг с припаданием (4 вправо, 4 влево);
5. Положение рук – «полочка», выбрасывание ног вперед.

Игровой стретчинг.

Упражнения: «Домик», «Лошадка», «Кошечка», «Самолет», «Рыбка», «Волна», «Колобок», «Цапля» (смотреть в приложении).

Рисунок танца.

Теперь, наберемся терпения,

Перейдем к изучению движения!

Движения танца просты,

Посмотри, и повтори!

(Раздать резинки на правые руки. Белые – внешний круг, красные – внутренний). Дети встают парами по кругу.

Первое движение: подскоки на месте (*отрабатывать движение. Фраза №1*)

Следующее движение: прыжок на месте «cotte», стоя парами лицом друг к другу. *Фраза №2.*

Далее: приставной шаг, и добавляются хлопки. Исполняем комбинацию: приставной шаг + хлопки. *Фраза №3.*

Соединяем все движения.

Сейчас мы повторим все движения в следующем порядке:

- 1 часть – подскоки;
- 2 часть – прыжок «cotte»;
- 3 часть – приставной шаг + хлопки;
- 4 часть – подскоки;

5 часть – прыжок «cotte».

Танцевальная карусель.

Дети исполняют «Танец радости» (смотреть раздел «Танец – сказка»).

– Вот и закончилось наше занятие, поблагодарим друг друга аплодисментами.

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ (2 - й год обучения)
Тема: «Мы артисты»**

Цель: Развивать и совершенствовать музыкально- двигательные навыки, ритмическую выразительность.

Задачи:

- учить двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- учить выполнять разнообразные танцевальные движения;
- развивать чувство ритма;
- прививать любовь к музыке и хореографии.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ребята! А вы хотите стать артистами, выступить на сцене? (ответы детей)

Дорога к сцене нелегка, большого требует труда.

И знаний много... Не беда! Я думаю, мы попадем туда!

«Музыкальная палитра»

- Сейчас проверим хорошо ли вы чувствуете музыку. Игра «Мажор и Минор»

Дети делятся на две команды.

Вы мажоры встали в ряд – получился звукоряд.

Не простой – мажорный, радостный, задорный (*шагают под Марш*).

Вы - минорный звукоряд, грустных звуков длинный ряд,

Друг за другом все встаем, на носочках мы пойдем.

(затем дети меняются ролями)

«Рисунок танца»

- Мы попали в «Лабиринт». Это запутанное пространство, из которого надо найти выход.

В лабиринт мы войдем, выход из него найдем. «Змейка» горизонтальная и вертикальная, «Клубок», круг, диагональ.

Ура! Мы нашли выход. Теперь можно поиграть.

Танцуем, играя.

На меня вы все смотрите, что покажу, то повторите. «Зеркало»

- Подскоки;
- Шаг с носка;
- Галоп прямой и боковой;
- Приставной шаг;
- Прыжок с подскоком.
- Разминка.

Мы играть, конечно, любим, но про дело не забудем.

Мы гибкие, пластичные, танцевать привычные.

Игровой стретчинг:

«Матрешка», «Рыбка», «Вращение стопами», «Лягушка», «Неваляшка», «Гора», «Качели», «Березка», «Русалочка», «Колобок», «Мостик», «Качели».

Экзерсис:

- Постановка корпуса;
- Позиция ног;
- Demi plie^;
- Battment tandu^;
- Releve, demi plie в сочетании;
- Jete;
- Позиции рук I, II, III.

Народный танец.

И вот мы к сцене подошли, мы выступать сейчас должны.
(отработка танца «Кадриль»)

Бальный танец.

Звуки вальса зазвучали
И на танец вас позвали.
(дети танцуют «Вальс»)

Танцевальная карусель.

Творческое задание «Озорные ножки» (см. «Танцевально - игровые композиции»).

Заключительная часть.

Педагог подводит итог занятия. Дети выполняют поклон.