

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБДОУ
протокол №1 от 27.08.26г

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №164»
приказ № 01-14/67 от 26.08.26г
Н.А. Потылицина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Обучение хореографии»

Направленность: художественная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор исполнитель: Татьяна Васильевна Маркелова

Содержание

1.	Пояснительная записка	2
1.1.	Цель Программы	4
1.2.	Задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	4
1.5.	Характеристики возрастных особенностей воспитанников	5
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	8
3.1.	Календарно-тематическое планирование	9
4.	Содержание программы	26
4.1.	Описание деятельности по Программе	26
5.	Методическое обеспечение	27
5.1.	Формы, этапы реализации Программы	27
5.2.	Методики, технологии, средства воспитания, бучения и развития детей	27
5.3.	Этапы реализации программы	27
5.4.	Обеспеченность методическими материалами	28
5.5.	Материально-техническое обеспечение Программы	28
6.	Список использованной литературы	30
	Приложение	31

1. Пояснительная записка

В период дошкольного возраста ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, а движение под музыку еще и доставляют эмоциональное удовольствие. Поэтому музыкально-ритмическое воспитание особенно важно в этот период.

В настоящее время существует множество ритмопластических направлений: общеразвивающие движения, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика и др., которые способствуют не только физическому, но и эмоциональному развитию детей с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет. Многие из этих направлений присутствуют в данной программе, особое внимание уделено игровому методу обучения хореографическим навыкам.

Данная программа дополнительного образования дошкольников с 5 до 7 лет создана с целью создания условий для творческой самореализации и развития личности ребенка, развития мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия воспитанников, укрепление их психического и физического здоровья, взаимодействия с семьями воспитанников, улучшения качества образовательного процесса и реализации возможностей всестороннего развития личности ребенка как неповторимой индивидуальности, максимального раскрытия творческого потенциала воспитанников в разных видах деятельности за рамками образовательной деятельности, а также с целью удовлетворения повышенного спроса родителей воспитанников на предоставление дополнительных образовательных услуг. Программа направлена на формирование и развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага и т. п. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Программа ориентирована на федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования, включающие федеральный и региональный компоненты, учитывает специфику учреждения, внутренние и внешние условия, потенциальные возможности участников педагогического процесса.

Актуальность и практическая значимость данной Программы заключается в следующем:

- у дошкольников в процессе овладения основами хореографии повысится интерес к музыкальному и танцевальному творчеству,
- занятия хореографией позволят улучшить эстетическое и физическое развитие дошкольников
- занятия хореографией позволяют развивать личность дошкольников всесторонне

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его состоянием здоровья;

- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации;
- может являться ориентиром при составлении рабочей программы по другим основным направлениям развития ребенка.

Результат данной дополнительной Программы предполагает объединение основного и дополнительного образования, обусловленного социальным заказом (запросом родителей) дошкольному образовательному учреждению.

Нормативно - правовая обеспеченность Программы включает следующие документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1.Цель Программы:

Создание оптимальных условий для всестороннего развития личности дошкольника средствами танцевально - игровых упражнений, пробуждения в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству.

1.2.Задачи реализации Программы:

1. Приобщение детей к танцевальному искусству, раскрыть способность к более глубокому восприятию музыки.
2. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка, приобщение воспитанников к общечеловеческим ценностям.
3. Формировать эстетический вкус и интерес к танцу, создать условия для формирования правильной осанки и физического здоровья ребёнка.
4. Развитие творческих способностей: мышление, воображение, расширять кругозор, умения эмоционального выражения, раскрепощенности в движениях;
- 5.

1.3.Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Личностно-ориентированный подход, бережное отношение к личности ребенка, уважение и доверие к ребенку, оптимистический подход к нему, педагогика успеха.
2. Индивидуальный подход к ребенку, учет психологических и индивидуальных особенностей, формирование индивидуальности ребенка.
3. Комплексный подход: единство и взаимосвязь воспитания, развития и обучения, взаимосвязь игровой и учебной деятельности.

1.4.Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения рабочей программы ребенок овладевает следующими умениями.

Планируемые результаты воспитанников 5-6 лет:

- Ребенок двигается под музыку в соответствии с ее характером, ритмом, темпом.
- Начинает и заканчивает движения вместе музыкой.
- Выполняет движения, сохраняя при этом правильную осанку.
- Отличает различные жанры музыкального сопровождения (марш, танец, хоровод).

- Овладевает различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, поскоки и др.).
- Овладевает правильными позициями ног и положением рук.
- Умеет исполнить движения и танцевальные композиции хоровода, народных плясок.

Планируемые результаты воспитанников 6-7 лет:

- Ребенок владеет навыками по различным видам движений по залу и приобретает определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Может передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, бодрый и т. д.).
- Владеет основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

- Умеет исполнять ритмические и бальные танцы, элементы классического танца и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания.

К концу третьего года обучения:

- ребенок может хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально- подвижных игр.
- Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- Владеет основами хореографических упражнений этого года обучения.
- Умеет исполнять ритмические и бальные танцы, элементы классического танца и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания.

1.5. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Именно в этом возрасте легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других.

В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров зон, интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях и занятия по формированию элементарных танцевальных навыков компенсируют так называемый голод целесообразной двигательной активностью.

В каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обуславливают содержание и методику физического воспитания. С учетом

возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования.

Характеристика возрастных возможностей детей дошкольного возраста (5-6 лет)

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Характеристика возрастных возможностей детей дошкольного возраста (6-7 лет)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

2. Учебный план

наименование программы, возрастная группа	кол-во занятий в неделю	кол-во занятий в месяц	кол-во занятий в год	длительно сть занятий, мин.
дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение хореографии» (5-7 лет)	2	октябрь-9 ноябрь-9 декабрь-7 январь-6 февраль-7 март- 8 апрель-9 май-4	59	25-30 мин

3. Календарный учебный график

1. Режим работы учреждения			
Продолжительность учебной недели		5 дней (с понедельника по пятницу)	
Время работы возрастных групп		12 часов	
Нерабочие дни		Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года			
Учебный год	с 01.10.2026 по 21.05.2027		32 недели
3. Периодичность проведения			
	в неделю	в месяц	в год
«Обучение хореографии»	2 раза	6-9	59
4. Количество учебных недель, количество учебных дней			
«Обучение хореографии»	месяц		возраст 5-7 лет
			кол-во занятий в месяц
	октябрь		9
	ноябрь		9
	декабрь		7
	январь		6
	февраль		7
	март		8
	апрель		9
	май		4
	ИТОГО: кол-во занятий в год		59
5. Праздничные (нерабочие) дни			
5.1. Летний оздоровительный период			
наименование	Сроки/даты		Количество дней
Летний оздоровительный период	01.06.2027-31.08.2027		13 недель
6.2. Праздничные дни			
День народного единства	4 ноября		1 день
Новогодние праздники	31 декабря -10 января		10 дней
Рождество Христово	7 января		1 день
День Защитника Отечества	22-23 февраля		2 дня
Международный женский день	8 марта		1 день
Праздник весны, труда	3 мая		1 день
День Победы	9 мая		1 день

3.1. Календарно-тематическое планирование 5-6 лет

Октябрь	
Структура занятия	1 неделя (1 – 2 занятие)
Основные движения	Разминка «Веселушки»
Танцевальные образы	Кошечка
Композиция	Перестроения по кругу
Игры	«Найди свое место»
Структура занятия	2 неделя (3 – 4 занятие)
Основные движения	Разминка «Веселушки», партер: упражнения для носочков, «потянем наши ножки»
Танцевальные образы	Змея
Композиция	«Змейка» за педагогом
Игры	«У медведя во бору»
Структура занятия	3 неделя (5 – 6 занятие)
Основные движения	Разминка «Веселушки», партер: упражнения для носочков, «потянем наши ножки», шаги на полупальцах, с носочка, на пяточках, шаг «Цапля», марш
Танцевальные образы	Кошечка, змея
Композиция	Передвижения по линиям
Игры	«Иголочка-ниточка»
Структура занятия	4 неделя (7 – 8 занятие)
Основные движения	Разминка «Веселушки», партер: упражнения для носочков, «потянем наши ножки», шаги на полупальцах, с носочка, на пяточках, шаг «Цапля», марш
Танцевальные образы	Паровозик
Композиция	Передвижения по линиям
Игры	«Море волнуется»
Структура занятия	5 неделя (9 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения»
Танцевальные образы	Загораем
Композиция	Построение в шеренгу и колонну по сигналу
Игры	«Пятнашки»

Ноябрь	
Структура занятия	1 неделя (10 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения»
Танцевальные образы	Загораем
Композиция	Построение в шеренгу и колонну по сигналу
Игры	«Пятнашки»
Структура занятия	1 неделя (11 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения», солдатик
Танцевальные образы	Насос
Композиция	Повороты по сигналу
Игры	«Волк во рву»
Структура занятия	2 неделя (12 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения», солдатик
Танцевальные образы	Насос
Композиция	Повороты по сигналу
Игры	«Волк во рву»
Структура занятия	2 неделя (13 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения», солдатик
Танцевальные образы	Грибочки
Композиция	Построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты по сигналу
Игры	«Группа, смирно!»
Структура занятия	3 неделя (14 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения», солдатик
Танцевальные образы	Грибочки
Композиция	Построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты по сигналу
Игры	«Группа, смирно!»
Структура занятия	3 неделя (15 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения», солдатик, шалтай-болтай, танцевальные шаги.

Танцевальные образы	Всадник
Композиция	Смена направления движения
Игры	«День и ночь»
Структура занятия	4 неделя (16 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «День рождения», солдатик, шалтай-болтай, танцевальные шаги.
Танцевальные образы	Всадник
Композиция	Смена направления движения
Игры	«День и ночь»
Структура занятия	4 неделя (17 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя»
Танцевальные образы	Цветочек
Композиция	Перестроение из колонны в круг и наоборот
Игры	«Музыкальное настроение»

Декабрь	
Структура занятия	1 неделя (18 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя»
Танцевальные образы	Цветочек
Композиция	Перестроение из колонны в круг и наоборот
Игры	«Музыкальное настроение»
Структура занятия	1 неделя (19 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя», танцевальные шаги
Танцевальные образы	Цветочек
Композиция	Перестроения по кругу шагом и бегом.
Игры	Пятнашки
Структура занятия	2 неделя (20 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя», танцевальные шаги
Танцевальные образы	Цветочек
Композиция	Перестроения по кругу шагом и бегом
Игры	Пятнашки
Структура занятия	2 неделя (21 занятие)

Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя», танцевальные шаги, упражнения в ходьбе
Танцевальные образы	Слонята
Композиция	Бег по кругу на каждый счет и через счет
Игры	«Море волнуется»
Структура занятия	3 неделя (22 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя», танцевальные шаги, упражнения в ходьбе
Танцевальные образы	Слонята
Композиция	Бег по кругу на каждый счет и через счет
Игры	«Море волнуется»
Структура занятия	3 неделя (23 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя», танцевальные шаги, упражнения в ходьбе
Танцевальные образы	Часики
Композиция	Перестроения по кругу шагом и бегом, бег по кругу на каждый счет и через счет
Игры	«Зеркало»
Структура занятия	4 неделя (24 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Танцуем сидя», танцевальные шаги, упражнения в ходьбе
Танцевальные образы	Часики
Композиция	Перестроения по кругу шагом и бегом, бег по кругу на каждый счет и через счет
Игры	«Зеркало»
Структура занятия	4 неделя (25 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака»
Танцевальные образы	Утята
Композиция	Соблюдение интервалов во время передвижений по танцевальному залу
Игры	«Тихо-громко»

Январь	
Структура занятия	1 неделя (26 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака»
Танцевальные	Утята

образы	
Композиция	Соблюдение интервалов во время передвижений по танцевальному залу
Игры	«Тихо-громко»
Структура занятия	1 неделя (27 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака», ежик, колобок, ласточка, кузнечик
Танцевальные образы	Чебурашка
Композиция	Перестроения в шеренге
Игры	«Найди предмет»
Структура занятия	2 неделя (28 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака», ежик, колобок, ласточка, кузнечик
Танцевальные образы	Чебурашка
Композиция	Перестроения в шеренге
Игры	«Найди предмет»
Структура занятия	2 неделя (29 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака», ежик, колобок, ласточка, кузнечик
Танцевальные образы	Чебурашка
Композиция	Построение в колонну, шеренгу и круг по звуковому сигналу
Игры	«Наш флажок»
Структура занятия	3 неделя (30 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака», ежик, колобок, ласточка, кузнечик
Танцевальные образы	Чебурашка
Композиция	Построение в колонну, шеренгу и круг по звуковому сигналу
Игры	«Наш флажок»
Структура занятия	3 неделя (31 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака», ежик, колобок, ласточка, кузнечик, волны шипят
Танцевальные образы	Лошадки
Композиция	Соблюдение интервалов во время

	передвижений по танцевальному залу, перестроение в колонну, шеренгу и круг по звуковому сигналу
Игры	«Наш флажок»

Февраль	
Структура занятия	1 неделя (32 занятие)
Основные движения	Разминка под песню Шаинского «Облака», ежик, колобок, ласточка, кузнечик, волны шипят
Танцевальные образы	Лошадки
Композиция	Соблюдение интервалов во время передвижений по танцевальному залу, перестроение в колонну, шеренгу и круг по звуковому сигналу
Игры	«Наш флажок»
Структура занятия	1 неделя (33 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка»
Танцевальные образы	Ванька-встанька
Композиция	Перестроения в кругу
Игры	«Гулливер и лилипуты»
Структура занятия	2 неделя (34 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка»
Танцевальные образы	Ванька-встанька
Композиция	Перестроения в кругу
Игры	«Гулливер и лилипуты»
Структура занятия	2 неделя (35 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка», дыхательные упражнения
Танцевальные образы	Клоуны
Композиция	Перестроения из шеренги в колонну
Игры	«Магазин игрушек»
Структура занятия	3 неделя (36 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка», дыхательные упражнения
Танцевальные образы	Клоуны
Композиция	Перестроения из шеренги в колонну

Игры	«Магазин игрушек»
Структура занятия	3 неделя (37 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка», дыхательные упражнения, партер: коробочка, лягушка, веревочка
Танцевальные образы	Мостик
Композиция	Перестроения из колонны в шеренгу
Игры	«Погода»
Структура занятия	4 неделя (38 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка», дыхательные упражнения, партер: коробочка, лягушка, веревочка
Танцевальные образы	Мостик
Композиция	Перестроения из колонны в шеренгу
Игры	«Погода»
Структура занятия	4 неделя (39 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка», дыхательные упражнения, партер: коробочка, лягушка, веревочка
Танцевальные образы	Слонята
Композиция	Перестроения из шеренги в колонну, перестроения из колонны в шеренгу
Игры	«Ай, да я!»

Март	
Структура занятия	1 неделя (40 занятие)
Основные движения	Разминка «Большая стирка», дыхательные упражнения, партер: коробочка, лягушка, веревочка
Танцевальные образы	Слонята
Композиция	Перестроения из шеренги в колонну, перестроения из колонны в шеренгу
Игры	«Ай, да я!»
Структура занятия	1 неделя (41 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора»
Танцевальные образы	Гуляем в лесу
Композиция	Перестроение «книжечка»

Игры	«Автомобили»
Структура занятия	2 неделя (42 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора»
Танцевальные образы	Гуляем в лесу
Композиция	Перестроение «книжечка»
Игры	«Автомобили»
Структура занятия	2 неделя (43 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора», гимнаст, лыжник, лодочка, ежик
Танцевальные образы	Цветочек
Композиция	Перестроение «дощечка»
Игры	«Два мороза»
Структура занятия	3 неделя (44 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора», гимнаст, лыжник, лодочка, ежик
Танцевальные образы	Цветочек
Композиция	Перестроение «дощечка»
Игры	«Два мороза»
Структура занятия	3 неделя (45 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора», гимнаст, лыжник, лодочка, ежик
Танцевальные образы	Дирижер
Композиция	Смена направления движения по сигналу
Игры	«Создай образ»
Структура занятия	4 неделя (46 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора», гимнаст, лыжник, лодочка, ежик
Танцевальные образы	Дирижер
Композиция	Смена направления движения по сигналу
Игры	«Создай образ»
Структура занятия	4 неделя (47 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора», гимнаст, лыжник, лодочка, ежик, морская звезда, медуза.
Танцевальные образы	Аленький цветочек
Композиция	Перестроение «книжечка», «дощечка»
Игры	«Группа, смирно!»

Апрель

Структура занятия	1 неделя (48 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Ни кола и ни двора», гимнаст, лыжник, лодочка, ежик, морская звезда, медуза.
Танцевальные образы	Аленький цветочек
Композиция	Перестроение «книжечка», «дощечка»
Игры	«Группа, смирно!»
Структура занятия	2 неделя (49 - 50 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Настоящий друг»
Танцевальные образы	Волна
Композиция	Перестроение «змейка»
Игры	«Танцевальное эхо»
Структура занятия	3 неделя (51 – 52 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Настоящий друг», дровосек, неваляшка.
Танцевальные образы	Коробочка
Композиция	Перестроение «улитка»
Игры	«Гонка мяча по кругу»
Структура занятия	4 неделя (53 -54 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Настоящий друг», дровосек, неваляшка, орешек, кобра
Танцевальные образы	Винтик
Композиция	Волна коробочка
Игры	«Ай, да я!»
Структура занятия	5 неделя (55 -56 занятие)
Основные движения	Разминка под песню «Настоящий друг», дровосек, неваляшка, орешек, кобра
Танцевальные образы	Мостик
Композиция	Перестроения в кругу
Игры	«Танцевальное эхо»

Май	
Структура занятия	1 неделя (57 - 58 занятие)
Основные движения	Повторение основных движений, подготовка к открытому занятию
Танцевальные образы	Повторение часто используемых образов,

	подготовка к открытому занятию
Композиция	Повторение основных упражнений, подготовка к открытому занятию
Игры	«Зеркало», «Танцевальное эхо», «Погода»
Структура занятия	2-3 неделя (59 занятие)
Основные движения	Повторение основных движений, подготовка к открытому занятию
Танцевальные образы	Повторение часто используемых образов, подготовка к открытому занятию
Композиция	Повторение основных упражнений, подготовка к открытому занятию
Игры	«Зеркало», «Танцевальное эхо», «Погода»

Подготовительная группа 6-7 лет

Октябрь	
Структура занятия	1 неделя (1 – 2 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра
Танцевальные образы	В паре: дамы и кавалеры
Композиция	Ходьба и бег врассыпную
Игры	«Гонка мяча по кругу»
Структура занятия	2 неделя (3 – 4 занятие)
Основные движения	Бег со сменой темпа (быстро-медленно, медленно-быстро)
Танцевальные образы	Движения для пластичности рук: «волна», «сосульки»
Композиция	Перестроения: - из 4-ех линий в круг и наоборот - «прочее» в линиях
Игры	«День и ночь»
Структура занятия	3 неделя (5 – 6 занятие)
Основные движения	Бег со сменой темпа (быстро-медленно, медленно-быстро)
Танцевальные образы	Дождя не боимся
Композиция	«Змейки» по залу за двумя ведущими с направлениями в противоположные стороны
Игры	«Чабаны и овцы»
Структура занятия	4 неделя (7 – 8 – 9 занятие)
Основные движения	Бег со сменой темпа (быстро-медленно, медленно-быстро)
Танцевальные образы	Коробочка
Композиция	В паре «до-за-до»

Игры	«Музыкальные змейки»
------	----------------------

Ноябрь	
Структура занятия	1 неделя (10 - 11 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, солдатик.
Танцевальные образы	Ходьба и бег врассыпную
Композиция	Летят голуби
Игры	«Гонка мяча по кругу»
Структура занятия	2 неделя (12 - 13 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, партер: коробочка, лягушка, ниточка.
Танцевальные образы	«Змейки» по залу за двумя ведущими с направлениями в противоположные стороны
Композиция	Калинка
Игры	«День и ночь»
Структура занятия	3 неделя (14 - 15 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, партер: коробочка, лягушка, ниточка, гимнаст, лыжник, лодочка
Танцевальные образы	р/т Эхо
Композиция	Перестроения «улитка» и «змейка»
Игры	«Чабаны и овцы»
Структура занятия	4 неделя (16 - 17 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, партер: коробочка, лягушка, ниточка, гимнаст, лыжник, лодочка
Танцевальные образы	Калинка
Композиция	Калинка
Игры	«Музыкальные змейки»
Декабрь	
Структура занятия	1 неделя (18 – 19 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра. Бег со сменой темпа (быстро-медленно, медленно-быстро)
Танцевальные образы	Перестроения: - из 4-ех линий в круг и наоборот
Композиция	Этюд «Это я, это он, она»
Игры	«Танцевальное эхо», «Два мороза»
Структура занятия	2 неделя (20 – 21 занятие)

Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра. Бег со сменой темпа (быстро-медленно, медленно-быстро)
Танцевальные образы	«Прочее» в линиях;
Композиция	«Дружба»
Игры	«Танцевальное эхо», «Два мороза»
Структура занятия	3 неделя (22 - 23 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра. Бег со сменой темпа (быстро-медленно, медленно-быстро)
Танцевальные образы	«Змейки» по залу за двумя ведущими с направлениями в противоположные стороны
Композиция	м/и «Мои друзья»
Игры	«Танцевальное эхо», «Два мороза»
Структура занятия	4 неделя (24 - 25 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра. Бег со сменой темпа (быстро-медленно, медленно-быстро)
Танцевальные образы	«Змейки» по залу за двумя ведущими с направлениями в противоположные стороны
Композиция	м/и «Мои друзья»
Игры	«Танцевальное эхо», «Два мороза»

Январь	
Структура занятия	1 неделя (26 - 27 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, гимнаст, лыжник, лодочка, ежик
Танцевальные образы	
Композиция	Перестроение «дощечка»
Игры	«Два мороза»
Структура занятия	2 неделя (28 - 29 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, гимнаст, лыжник, лодочка, ежик
Танцевальные образы	
Композиция	Смена направления движения по сигналу
Игры	«Создай образ»
Структура занятия	3 неделя (31 - 32 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, гимнаст, лыжник, лодочка, ежик, морская звезда, медуза
Танцевальные образы	
Композиция	Перестроение «дощечка», смена направления движения по сигналу
Игры	«Группа, смирно!»

Февраль	
Структура занятия	1 неделя (33 – 34 занятие)
Основные движения	Ритмическая игра «Эхо» (хлопки, притопы)
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце. Положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Русские кадрилиные переходы в построении «квадрат» на четыре пары
Игры	«Танцевальное ассорти»
Структура занятия	2 неделя (35 – 36 занятие)
Основные движения	Ритмическая игра «Эхо» (хлопки, притопы), гимнаст, лыжник, лодочка, ежик
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце. Положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Русская плясовая, этюд «Гномики»
Игры	«Два мороза»
Структура занятия	3 неделя (37 – 38 занятие)
Основные движения	Этюд «Зимние забавы»
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце. Положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Смена направления движения по сигналу.
Игры	«Создай образ»
Структура занятия	4 неделя (39 - 40 занятие)
Основные движения	Шаг с пробиванием; приставной шаг
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце. Положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Перестроение из 4-ех линий в большой круг, русские кадрилиные переходы в построении «квадрат» на четыре пары, русская плясовая, этюд «Гномики»
Игры	«Группа, смирно!»

Март	
Структура занятия	1 неделя (41 - 42 занятие)
Основные движения	Ритмическая игра «Эхо» (хлопки, притопы)
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце, положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Экзерсис на середине.
Игры	«Танцевальное ассорти»

Структура занятия	2 неделя (43 - 44 занятие)
Основные движения	Бег на полупальцах и с высоким подниманием бедра, гимнаст, лыжник, лодочка, ежик.
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце, положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Этюд: «Мои превращения», танцевальная зарисовка «Танцуй пока молодой»
Игры	«Два мороза»
Структура занятия	3 неделя (45 - 46 занятие)
Основные движения	Этюд «Гномики»
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце, положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Смена направления движения по сигналу
Игры	«Создай образ»
Структура занятия	4 неделя (47 - 48 занятие)
Основные движения	шаг с пробиванием; приставной шаг.
Танцевальные образы	Положения рук в русском танце, положение в паре в русском танце, использования танцевальных движений
Композиция	Танцевальная зарисовка «Танцуй пока молодой»
Игры	«Группа, смирно!»
Апрель	
Структура занятия	1 неделя (49 – 50 занятие)
Основные движения	Хороводный шаг и шаг на полупальцах, маршевый шаг
Танцевальные образы	Комбинации для развития пластики рук, Пластические импровизации: «Невесомость»; «Модели на подиуме»
Композиция	Экзерсис на середине
Игры	«Танцевальное ассорти»
Структура занятия	2 неделя (51 – 52 занятие)
Основные движения	р/и «Дятел»
Танцевальные образы	Комбинации для развития пластики рук, Пластические импровизации: «Невесомость»; «Модели на подиуме»
Композиция	Хороводные связки фигур, вариации в центральной колонне, «Танго для мам», «Весенний хоровод»
Игры	«Танцевальное ассорти»
Структура занятия	3 неделя (53 – 54 занятие)
Основные движения	м/и «Весной»
Танцевальные образы	Комбинации для развития пластики рук,

	Пластические импровизации: «Невесомость»; «Модели на подиуме»
Композиция	Смена направления движения по сигналу.
Игры	«Создай образ»
Структура занятия	4 неделя (55 - 56 занятие)
Основные движения	шаг с пробиванием; приставной шаг
Танцевальные образы	Комбинации для развития пластики рук, Пластические импровизации: «Невесомость»; «Модели на подиуме»
Композиция	Танцевальная зарисовка «Мы маленькие дети»
Игры	«Круг и кружочек»

Май	
Структура занятия	1-2 неделя (57 - 58 занятие)
Основные движения	Повторение основных танцевальных движений, шаг с пробиванием; приставной шаг
Танцевальные образы	Приставной шаг, присядка у мальчиков, высокие прыжки на двух ногах, приседания с хорошей осанкой, «струнка». В паре: «Лодочка», «Петелька»
Композиция	«Мы маленькие дети», «Прощальный вальс», «Маленькие волны»
Игры	«Танцевальное ассорти»
Структура занятия	3-4 неделя (59 занятие)
Основные движения	Повторение основных танцевальных движений. шаг с пробиванием; приставной шаг.
Танцевальные образы	Приставной шаг, присядка у мальчиков, высокие прыжки на двух ногах, приседания с хорошей осанкой, «струнка». В паре: «Лодочка», «Петелька»
Композиция	«Мы маленькие дети», «Прощальный вальс», «Маленькие волны»
Игры	«Танцевальное ассорти»

4. Содержание программы

4.1. Описание деятельности по Программе

Программа может реализовываться в дошкольном учреждении наряду с любой основной программой физического воспитания, так как помимо акцента на развитие опорно-двигательного аппарата, построена, в равной степени, и на развитии творческой активности, стимулировании воображения, желания включаться в творческую деятельность. Таким образом, она может являться поддерживающим инструментом к любой основной физической программе.

Программа может реализовываться в дошкольном учреждении наряду с любой основной программой по музыкальному воспитанию, так как помимо акцента на развитие эмоциональной и творческой активности, она расширяет границы раздела «танцевально-ритмические движения», включая в него танцевальную импровизацию, танцевальные образы, комбинации, постановки различных танцевальных номеров и т.д.

Структура занятий во всех возрастных группах одинакова, так как предмет хореографии имеет свою специфику, актуальную для любого возраста и уровня знаний и навыков. Как правило, структура состоит из:

1. Разминки в разделе «основные движения». Может выполняться как небольшая хореографическая зарисовка под популярную детскую песенку, в которой проводится подготовка всех частей опорно-двигательного аппарата к дальнейшим более сложным элементам.
2. Танцевальных образов – упражнений на развитие мышечной силы, гибкости, растяжки и т.д. При проведении этой части занятия используется исключительно игровая форма, чтобы стимулировать детей к выполнению элементов, требующих не малых для ребенка физических усилий.
3. Композиции – игр и хороводов, предназначенных для развития ориентировки в пространстве, освоения элементов такого раздела хореографии, как «композиция и постановка танца».

Знания и умения, полученные в процессе обучения, в рамках разделов 1-3 используются в дальнейшем при постановке танцевальных номеров к утренникам, открытым занятиям, интегрированным, комплексным занятиям.

4. Игр – завершающей части танцевального урока. Делает акцент на развитии эмоциональной отзывчивости, воображения, умения импровизировать и т. д. В итоге ребенок уходит в группу, получив не только знания, но и хорошее настроение.

Используемые средства: основные движения, танцевальные образы, упражнения на развитие ориентации в пространстве (композиция), танцевальные игры.

Адресность: программа рассчитана на 8 месяцев обучения с 5 -7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 20 и 25 минут.

Мероприятия познавательно-воспитательного характера: в рамках учебного плана проводится работа с детьми и родителями. Необходимо детям привить ответственное отношение к выполнению своей работы.

Объяснить, что они несут ответственность перед зрителями за качество своей деятельности. Для более эффективной работы с детьми необходимо осуществлять работу с родителями. В течение года проводятся родительские собрания для знакомства с условиями жизни воспитанников, ознакомления родителей с программой обучения. Особенно важно заинтересовать и убедить родителей в том, чтобы дети занимались в студии. Родители приглашаются на все открытые уроки, концерты, привлекаются к совместному посещению концертов, театров, выставок. В конце каждого года на заключительном занятии дети представляют разученные за год танцевальные номера.

5. Методическое обеспечение

5.1. Формы, этапы реализации Программы

Программа предполагает реализацию в различных формах организованной деятельности: плановых занятиях с воспитателем по хореографии, интегрированных занятиях, проводимых совместно с другими специалистами, а также воспитателями дошкольного учреждения. Результаты работы в виде танцевальных номеров демонстрируются детьми на утренниках, праздниках.

5.2. Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

- метод показа;
- словесный метод;
- музыкальное сопровождение, как методический прием;
- импровизационный метод;
- метод иллюстративной наглядности;
- игровой метод;
- концентрический метод.

5.3. Этапы реализации программы:

1 этап:

Через выступление на родительских собраниях ознакомить родителей с данной программой, рассказать о целях и задачах. Провести формирование групп по возрастам. На первом этапе необходимо провести беседу с детьми о хореографии, видах танца и пользе посещения занятий. На этом этапе дети знакомятся со структурой урока, осваивают простейшие разминки, движения и танцевальные композиции.

2 этап:

Соответственно учебному плану движения усложняются, проучиваются новые, которые впоследствии будут применяться при постановке танцевальных номеров. Усиливается эмоциональная составляющая уроков, в импровизациях появляются задания на развитие артистичности, снятие напряженности и волнения у ребенка.

3 этап:

Отрабатывание качества исполнения основных танцевальных движений, постановка полноценных концертных номеров с использованием танцевально-технической и эмоциональной составляющих. Организация и проведение отчетного мероприятия для родителей.

5.4. Обеспеченность методическими материалами

Технологии и методические пособия	1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста). -2-е изд., испр. И доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220- с. 2.Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство - пресс», 352 с., ил. 2003. 3.Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). Просвещение, 1983. – 208 с., нот. 4.Раевская Е.П. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: М89 Кн. – 3-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1991. – 222 с: ил., нот. – ISBN5-09-003269-6. 5.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2000.- 112 с. Ил. – (Серия: «Детский сад день за днем»). Источник https://www.twirpx.com/file/483290
--	---

5.5. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Для реализации Программы в ДОУ создана развивающая среда.
Методические виды продукции:

- разработками подвижных, пальчиковых, хороводных, дидактических игр, бесед, сценариями конкурсов, развлечений, праздников;
- дидактическим оборудованием для занятий хореографией (атрибуты, костюмы);

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам; правилам пожарной безопасности. Средства обучения и воспитания используются в

соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.

№ п/п	Вид помещения, его использование	Оснащение
1	Музыкальный зал: -занятия по обучению хореографии -групповые и подгрупповые занятия -тематические досуги -развлечения -праздники, утренники	Технические средства: - 1 музыкальных центра; -1 мультимедийная установка; - 1 ноутбук; -USB- флешноситель. Детские музыкальные инструменты: - кастаньеты 8 шт.; -ложки деревянные 14 шт.; -балалайки (плоские 11 шт.). Атрибуты для танцев: - платочки (синие 8 шт., белые 12 шт., зеленые 15 шт., красные в горох 15 шт.); - ленты (гимнастические 8 шт., узкие 30 шт., на кольцах 35 шт.); - шарфы (белые 8 шт., желтые 8 шт.); - косынки (желтые 32 шт., голубые 12 шт., на кольцах 10 шт.); - цветы (тюльпаны 60 шт.); - флажки (синие 20 шт., зеленые 14 шт., красные 30 шт.); - листочки (разноцветные, ламинированные 60 шт.); - снежинки (серебристые 40 шт.). Костюмы: - «Детство» (4 рубахи, 4 платья); -военные (банданы: серые 7 шт., зеленые 9 шт., пилотки 7 шт., юбки 7 шт.); - «Африка» -4шт.; - «Индейцы» -4 шт.; - «Огонь» (юбки 5шт.); - «Египет» (юбки 4 шт., платье 4 шт., воротник 8 шт.); - русско-народные (платья 8 шт., головные уборы 8 шт., рубахи красные 9 шт.); - современный танец (штаны 6 шт., жилет 12 шт., бриджи 6 шт., банданы 6 шт., футболки – красные 6 шт., - синие 6 шт., - белые с красными пуговицами 8 шт., юбки красные в белый горох 8 шт., парик клоуна 10 шт., парик куклы 6 шт.).

6. Список использованной литературы

- 1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста). -2-е изд., испр. И доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220- с.
- 2.Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство - пресс», 352 с., ил. 2003.
- 3.Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). Просвещение, 1983. – 208 с., нот.
- 4.Раевская Е.П. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: М89 Кн. – 3-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1991. – 222 с: ил., нот. – ISBN5-09-003269-6.
- 5.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2000.- 112 с. Ил. – (Серия: «Детский сад день за днем»). Источник <https://www.twirpx.com/file/483290>

Старшая группа (5-6 лет)

Раздел «Основные движения».

Разминки:

Разминка под песню Шаинского «Кузнечик»:

Вступление: движение плечей вверх-вниз.

1 куплет: приседания «Пружинка», на вторую часть куплета приседания с полуповоротом туловища.

Припев: поворот вокруг себя в прыжках. На слова «Совсем как огуречик» - наклоны головы к правому и левому плечу. На вторую часть припева движения повторяются.

куплет: повтор 1 куплета.

Припев: повтор припева.

куплет: выполняются движения, имитирующие лягушку: из положения сидя на корточках выпрыгнуть высоко вверх и выпрямить руки.

Припев: повтор припева.

куплет: выполнить два раза движение: вытянуться на полупальцах и поднять руки вверх, затем опустить руки и прижаться корпусом к прямым ногам.

Припев: повтор припева.

Проигрыш: на первую половину движения плечами вверх-вниз, на вторую половину приседания с полуповоротом корпуса.

Припев: повтор припева.

Припев: повтор движений 4-го куплета.

Разминка под песню Шаинского и Плещинского «От улыбки»:

Вступление: все стоят по кругу, держась за руки.

куплет: 8 шагов по кругу вправо, 8 шагов по кругу вправо на полупальцах.

Повторить в левую сторону.

Припев: четыре шага вперед, поднимая руки вверх. Четыре шага назад, опуская руки. На слова «И кузнечик запиликает на скрипке» - изобразить игру на скрипке. 8 приседаний и махов руками (не разъединять) вперед и назад. Повторить последнюю восьмерку. Повторить движения всего припева.

куплет: повтор 1 куплета.

Припев: повтор припева.

куплет: повтор 1 куплета.

Припев: повтор припева.

Разминка под песню В. Шаинского и С. Козлова «Облака»:

Вступление: 1-4 тт. — ленточки в обеих руках вниз.
 5-8 тт. - горизонтальные змейки ленточками перед собой.
 1 куплет: 1 т. - «раз» - поднять правую ленточку, «два» - опустить.
 2 т. — повтор 1 т.
 3-4 тт. — повтор 1-2 тт. левой ленточкой.
 т. - «раз» - взмах двумя ленточками вверх, «два» - опустить.
 т. - повтор 5 т.
 7-8 тт. — горизонтальные змейки ленточками, полуприседания и вставая, в конце руки в стороны.
 Припев: 1-2 тт. — круг ленточками книзу перед собой, в конце руки вниз.
 3-4 тт. — с полуповоротом туловища направо полуприседание, руки согнуть вперед, ленточки висят. В конце встать, руки с ленточками в стороны.
 5-8 тт. — повтор 1-4 тт, в другую сторону.
 9-10 тт. - повтор 1-2 тт., в конце руки за спину.
 11 т. - правую ленточку в сторону, поворот головы направо.
 т. — левую ленточку в сторону, поворот головы налево.
 т. — наклон влево.
 т. — наклон вправо.
 15-16 тт. — повтор 13-14 тт., в конце ленточки вниз.
 2 куплет: повтор 1 куплета.
 Припев: повтор припева.

Разминка под песню Г. Гладкова и Ю. Энтина «Расскажи, Снегурочка»:

Вступление: бег по кругу, на конец повернуться лицом в круг.
 1 куплет: 1 т. — наклон вперед прогнувшись с полуповоротом туловища направо, руки вперед - в стороны ладонями кверху.
 2 т. - выпрямиться, руки на пояс.
 3-4 тт. — повтор 1-2 тт. в другую сторону.
 8 тт. - повтор 1 -4 тт.
 9-12 тт. — бег на месте с работой рук.
 13-16 тт. - полуприседание, руки согнуты, кисти в кулак, «потереть глаза», или «вытереть слезы».
 Припев: 1 т. — с шагом вперед притоп правой, руки на пояс.
 2 т. — повтор 1 т., притоп левой ногой.
 3-4 тт. - полуприседания и вставая, колени вправо-влево («твист») с работой рук.
 5 т. - четыре акцентированных шага назад на носках со скрестными движениями согнутых перед собой рук.
 6- 7 тт. — повтор 5 т.
 8 т. - полуприседание и погрозить пальчиком.
 9-12 тт. - бег вокруг себя, ноги захлестываются назад.
 13-16 тт. — повтор 9-12 тт. в другую сторону.
 2 куплет: 1-12 тт. - повтор 1-12-тт. 1 куплета.

13-16 тт. - полуприседание, правая рука вперед, левая на пояс и показать пальчиком на кого-нибудь.

Припев: повтор припева.

Проигрыш: повтор вступления.

Разминка под песню Петрова и Островского «Сосулька»:

Вступление: 1-2 тт. - в полуприседании четыре потряхивания кистью.

3-4 тт.—четыре потряхивания левой кистью.

5-6 тт. — четыре потряхивания двумя кистями.

т. - «раз» - взмах руками скрестно перед собой,

«два» - со взмахом руки в стороны.

т. — повтор 7 т.

1 1 куплет: 1- 2 тт. — пружиня в полуприседании, четыре потряхивания руками справа.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт. с левой стороны.

т. - «раз» - пружиня, взмах руками вправо, «два» - пружиня, взмах руками влево.

т. - повтор 5 т.

7-8 тт. — встать, руки вверх с потряхиванием кистями.

9-10 тт. - приседая, колени вправо-влево с расслабленными движениями руки вниз - упор присев.

11 - 12 тт. - сидя на правом боку, с поворотом налево лечь на спину, руки в стороны-книзу.

13-14 тт.—на слова «Ой, беда, беда, беда...» - четыре потряхивания ногами.

15т. — руки вперед.

16т. - руки расслаблено в стороны.

2 2 куплет: повтор 1 куплета.

Разминка «Большая стирка»:

Выполняется под ритмичную музыку. Все стоят по кругу.

«Стирка белья»: 1 т. - с полуповоротом направо полуприседание в левую сторону, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдоль правой ноги.

2т. - прыжком встать в полуповорот налево, повторить с другой ноги.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

«Полоскание белья»: 1-2 тт. - приседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, имитирующие полоскание – в противоположную сторону.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

«Выжимание белья»: 1т. - при стойке на двух ногах два пружинистых приседания; руки согнуты впереди, кисти в кулак - правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья.

2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменяв положение кистей - левый кулак над правым.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

1т. - стойка, руки со взмахом вверх.

2т. - полуприседание, руки расслаблено вниз.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт.

«Развешивание белья» - «раз» - встать, левую ногу на полшага вправо, левую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой, «два» - приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же имитирующим движением.

2- 4 тт. — повтор 1 т.

«Глажение белья»: 1т. - при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой ноги; руки; правая согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют движение утюга при глажении белья.

2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменять положение рук: левая - перед собой, правая - за спиной.

3- 4 тт. - повтор 1-2 тт.

1 т. — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони правой руки.

2т. - имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони левой руки.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт.

Разминка под песню «На свете невозможное случается»»:

Вступление: присесть, платочек в правой руке.

куплет: 1-2 тт. - «раз» - встать, взмах платочком вверх,

«два» - вернуться в исходное положение,

«три» - повтор «раз»,

«четыре» - вернуться в исходное положение, переложить платочек в другую руку.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт. с платочком в левой руке.

5-6 тт. - «раз» - встать, пружиня, правую ногу на шаг в сторону, взмах платочком вправо,

«два» - пружиня, платочек перед собой,

«три» - повтор «раз»,

«четыре» - повтор «два», переложить платочек в левую руку.

7-8 тт. — повтор 5-6 тт. с платочком в левой руке.

9-10 тт. - «раз» - наклон влево, взмах платочком в правой руке вверх, левая рука за спину,

«два» - наклон вправо, левая рука с платочком вниз,

«три» - повтор «раз»,

«четыре» - выпрямиться, переложить платочек за спиной в правую руку.

11-12 тт. — повтор 9-10 тт. в другую сторону с платочком в правой руке.

13-16 тт. - поворот переступанием вокруг себя на носках (или на стопе), платочек вперед, держа за концы в обеих руках. В конце принять исходное положение — присев, платочек в правой руке.

куплет: повтор 1 куплета.

Движения:

«Дровосек» - наклоны вниз из положения: ноги широко поставлены, руки в замке наверху, имитировать махи топором.

Чтобы лучше мне шагать,

Сделаю зарядку:

Помахая топором

Я для вас, ребятки,

Ноги в стороны поставлю,

Вниз и вверх взмахну руками.

«Неваляшка» - покачивание с ноги на ногу с отрыванием ноги от пола.

Корпус прямой и подтянутой, ноги прямые, руки прижаты к корпусу.

«Велосипед» - упражнение для развития мышечной силы брюшного пресса — лежа на спине, сгибая и разгибая ноги, имитируя кручение педалей.

Я сижу на велосипеде,

Только вверх ногами.

И кручу педали

Весело ногами.

Эх, прокачу! Эх, прокачу! Едем, едем — не спешим.

Как устанем—отдохнем,

А потом опять начнем!

Эх, прокачу! Эх, прокачу!

«Орешек» - из положения лежа на спине - группировка сидя, выполнить несколько раз.

«Кобра» — лежа подняться на руках, прогнуть спину. Поворот головы направо-налево (змея шипит). Усложнение: поднимать корпус, руки за головой.

«Лодочка» - лежа на животе, вытянуть ноги и руки, прогнуться в пояснице, выполнять покачивания с груди на бедра.

«Веребочка» - лежа на полу, на животе, вытянуть руки и ноги. Напрячь все тело, натянуть носочки, пальцы рук. Выполняется два-три раза.

«Лягушка» - лежа на животе, стопы соединены. Попытаться стопы положить на пол и подвести к тазу. Выполняется с помощью педагога.

«Бревнышко» - лечь на спину и перекатываться с одного бока на другой.

«Звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

«Кобра» — лежа подняться на руках, прогнуть спину. Поворот головы направо-налево (змея шипит). Усложнение: поднимать корпус, руки за головой.

«Медуза» — лежа на спине, ноги врозь, руки вверх в стороны. На счет "раз" — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно). На счет "два-три" — держать группировку. На счет "четыре" — принять исходное положение (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

«Дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в "замок".

«Собачка» — упор стоя согнувшись; виляет "хвостиком" - таз влево-вправо.

«Котенок» — выполняется стоя на четвереньках в образно-игровой форме. Котенок выгибает спину, котенок сердится, котенок пьет молоко, котенок спит (лежа на боку и мурлычет).

Раздел «Танцевальные образы»

«Буратино» - под песню «Буратино» исполняются характерные движения: сочетание движений прямыми и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их вниз). При изображении деревянной куклы напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

«Мальвина» - под ритмичную музыку выполняется комбинация: все стоят лицом в круг, руки на воображаемой юбочке:

«раз» - правую ногу вперед на носок,

«два» - притоп правой ногой,

«три» - левую ногу вперед на носок,

«четыре» - притоп левой ногой,

«пять-восемь» - повторить счет 1-4.

«Раз-два-три» - три шага вперед,

«четыре» - приставить ногу,

«пять-шесть-семь» - три хлопка в ладоши,

«восемь» -руки на пояс.

Повторить с начала.

«Солдатык» - выполняем движения по тексту:

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую держи,
Да смотри, не упади!
А теперь постой на правой.
Если ты солдатик бравый.

"Цветочек" - сидя на полу, ноги подтянуты к корпусу, стопы соединены.

"Наступила ночь и цветочек спрятался в бутончик" — голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед.

"Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к солнышку" — руки поднимаются вверх, потянуться.

"Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" — выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову вверх.

"Наступила ночь и цветочек спрятался в бутончик" - голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед.

"Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к солнышку" - руки поднимаются вверх, потянуться.

"Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" - выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову вверх.

"Но тут закапал утренний дождик: кап-кап-кап" — кисти рук выполняют движение вверх-вниз.

"Мокнет, мокнет цветочек, мокнут листочки и стебелечек" — постепенно опускать голову к стопам, руки свободно вытягиваются вперед.

"Капал, капал дождик. Цветочек совсем намок. Спрятался он в бутончик" - положение сохраняется.

"Но дождик все-таки перестал капать и снова выглянуло солнышко. Потянулся цветочек к солнышку" - голова поднимается, руки выпрямляются вверх, спина тоже выпрямляется.

"И стал он сушить свое личико, стебелечек. Сушил, сушил цветочек" — имитация слов руками, кистями рук.

"Высушился цветочек, потянулся и вырос" — выпрямить колени, вытянуть ноги. Подняться на ноги.

"Часики" - выполняется лицом в круг. Исходное положение: руки вдоль корпуса, ноги вместе.

"Бьют часы во всех домах - тик-так, тик-так" - заход в круг, руки качаются в такт шагам, локти прямые, на слова "так-так, тик-так" локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз.

"И встречает утро нас, тик-так, тик-так" — отход на свои места, на слова "так-так, тик-так" маленькое приседание, локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз.

"Стрелки никогда не спят, тик-так, тик-так. Скажет утро нам вот так" — хлопки по часовой стрелке сверху вниз, как бы рисующие циферблат часов.

"Пора вставать" - на слово "пора" хлопок перед собой, на слово "вставать" нарисовать руками большой круг, сильно прогнуться назад.

«Силач» - изображать силача под музыку - поднимает тяжелые гири, штангу, показывает мускулы, тянет канат.

«Лошадки» - выполняются движения под речитатив:

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой! - подскоки или бег с высоким поднятием бедра по кругу, руки в кулачках на поясе.

Вот широкая река, в ней хорошая вода.

Пейте! Хорошая водица! - плавно разводим руки в стороны (широоокая) и низкий наклон вниз (пьем).

Постучим-ка мы копытцем! - четкие ритмичные притопы с ускорением, а затем замедлением темпа - по показу педагога.

Эй, лошадки, все за мной!

Поскакали мы домой! - снова бег или подскоки по кругу, руки в кулачках на поясе.

"Солнышко" — стоя по кругу, руки опущены, ноги вместе. Наклониться вперед, руки отвести назад и поднять как можно выше (лучики), из этого положения выпрямиться наверх и поднять руки, пальцы растопырить. Покружиться на месте, руки в стороны. Сесть на корточки, опустить руки, подниматься наверх и поднимать через стороны руки наверх, вытянувшись на носочки покружиться на месте.

"Утят" - стоя, руки согнуты и локти отведены в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

1-2тт. — четыре раза согнуть пальцы в кулачок ("клювики").

3-4тт. — Четыре раза поднять и опустить локти вниз ("крылышки").

5-6тт. — приседая и вставая, четыре раза колени вправо-влево ("хвостики").

7-8тт. — четыре хлопка перед собой.

Бег по кругу взявшись за руки (усложнение: подскоки по кругу). Все повторить два раза.

"Чебурашка" - исполняется под песню В.Шаинского и Э.Успенского "Чебурашка".

Вступление стоять на месте в основной стойке.

1-2тт. - подняться на полупальцы, руки ладонями наружу в стороны - кверху.

3-4тт. - опуститься на всю стопу в полуприседание, руки ладонями наружу расслабленно вниз.

5-8тт. -повтор 1-4тт.

Припев: 1т. — полуприседание с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед (уши Чебурашки).

2т. - с поворотом в исходное положение встать, руки вниз.
3т. - полуприседание с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз (дворняжка).
4т. — с поворотом в исходное положение встать, руки вниз.
5-8тг. — поворот вокруг себя, руки согнуты в стороны, пальцы в стороны.
Наклон туловища на каждый шаг.
9-16гг. - повтор 1-8гг.

"Волна" — стоя на месте. Поднимать и опускать руки вместе и попеременно. Поднимать руки наверх и опускать, как бы отталкивая от себя (берег) волну (прибой). Повторить все сначала, добавив поднятие на полупальцы, когда руки поднимаются наверх.

«Ванька-встанька» - стойка нога врозь, руки на пояс. Выполняется под ритмичную музыку.

«За-такт» - с поворотом направо упор присев.

4 тт. — переставляя руки вперед, упор стоя согнувшись.

5т. — правую ногу назад.

6т. — исходное положение.

7-8 тт. — повтор 5-6 тт. с левой ноги.

9-12 тт. - переставляя руки, упор лежа на согнутых руках.

13т. — разогнуть руки, прогнуться.

14т. — согнуть руки.

15-16 тт. - повтор 13-14 тт.

17-20 тт. — прогнуться, оторвать ноги от пола, руки согнуть, кисти к плечам держать.

21-24 тт. - лечь, руки скрестно впереди на полу, подбородок на руках, поочередное сгибание и разгибание ног назад (расслабление ног).

25- 28 тт.— лежа на спине в группировке перекаты на позвоночнике.

29-32 тт. — положение, сидя на корточках — вставать и садиться обратно.

"Воробышки" - 1-4тт. — четыре хлопка перед собой через счет.

5-8тт. — четыре хлопка о колени через счет,

9-12тт. — четыре хлопка справа-влева через счет.

13-16 тт. - повтор 5-8тт.

1-я часть:

1т. — наклон вправо, руки на пояс.

2т. — выпрямиться.

3т. — наклон влево.

4т. - выпрямиться.

5т. - разогнуть вперед правую ногу.

6т. — приставить.

7т. — разогнуть вперед левую ногу.

8т. — приставить.

3-я часть:

1-2тт. - наклон вперед, руки назад - наружу, потряхивая кистями (крылышками).

3-4 тт. — выпрямиться.

5-6тт. - шаги сидя, высоко поднимая колени.

7-8тт. — встать, руки вверх.

"Мишка косолапый" - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы. Повороты вокруг себя, приседания в неуклюжей форме. В положении сидя: повороты вокруг себя, покачивание на ногах.

«Лебедь» - плавные движения руками имитирующие взмахи крыльев корпус предельно подтянет, шея вытянута, осанка гордая. Передвижения по кругу потом сесть на корточки опустились, на воду, снова полетели.

«Елка» - под веселую музыку кружиться на месте, руки прижаты к корпусу, пальцы растопырены, передвигать по залу на прямых ногах.

«Балерина» - под плавную музыку передвигаться на носочках, руки плавные, вставать в позу «ласточка», предложить детям пофантазировать.

«Слонята» - руки с растопыренными пальцами находятся около ушей, передвижения по залу с покачиваниями к ногам. Выставление ноги на пятку, тяжелые прыжки на двух ногах.

«Клоуны» - под веселую музыку выполнять расслабленные движения всем телом, начиная с рук и заканчивая ногами.

Раздел «Танцевальные игры»

«Танцевальное эхо» - звучит музыкальная фраза или часть музыки, во время которой педагог показывает движения, а дети повторяют. По ее окончании дети повторяют последнее движение.

«Космонавты» - в разных концах зала кладут 4-5 больших обручей. Это - посадочные места ракет, готовых отправиться в полет. Кружки можно обвести контурами ракет. Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает.

Дети берутся за руки, идут по кругу (можно под музыку) и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,

На какую захотим — на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга.

«Цапля и лягушки» — все играющие — лягушки, педагог — цапля. Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз, самые неподвижные объявляются царевнами-лягушками.

«Поезд» - все занимающиеся стоят в начерченных на полу кружочках (их должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжать в кулачки). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу. Звучит речитатив:

Чух-чух, чух,
Пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу,
Колесами стучу, верчу,
Садись скорее, прокачу!

Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим.

«Пальчики» - 1 вариант: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук под речитатив:

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик—папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик—я. Ура!

2 вариант: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Речитатив соответственно двигательному действию:

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздоровуюсь с ним сильно
И вытягивать начну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу.
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Выпущу я пальчики
Пусть бегут как зайчики.

"Иголочка — ниточка" — играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Педагог - водящий встает впереди: он — иголочка, а дети - ниточка. Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет "змейкой" по кругу и т.д. Игра выполняется под спокойную музыку.

"Зеркало" - игра на развитие воображения. Все играющие становятся полукругом, перед ними стоит водящий. Полукруг это зеркало, в которое смотрится водящий. Он показывает какие-нибудь движения, а все за ним повторяют. После этого выбирается новый водящий, который тоже показывает движения. Не разрешается повторять предыдущие движения.

«Тихо-громко» - игра на определение динамики музыкального произведения. Подбирается музыкальный отрывок, где есть громкое (форте) и тихое (пиано) звучание музыки. На громкое звучание дети идут с высоким подниманием бедра. На тихое звучание хлопают в ладоши. На громкое звучание — ходьба вперед, на тихое — ходьба назад. На громкое звучание — прыжки, на тихое — ходьба на корточках и т. д.

«Найди предмет» - играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящая, которая по музыке должна найти предмет. Водящая закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящая открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения водящей к предмету сила звука возрастает, а при удалении - ослабевает. Нашедшую спрятанный предмет заменяет следующий играющий.

«Наш флажок» - все играющие стоят в кружках по несколько человек. В центре каждого круга — водящий, который в поднятой руке держит флажок определенного цвета. Под музыку все играющие, кроме водящих с флажками, выполняют заданные танцевальные движения. С окончанием музыки дети бегут к границам зала, встают спиной к центру и закрывают глаза. В это время водящие с флажками меняются местами. По команде руководителя: «Наш флажок!» играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и образуют круг. Водящих можно менять после каждой игры.

«Магазин игрушек» - дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить. Покупатель отвечает: «Куклу». Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!». В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше

всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Усни-трава» - речитатив:

Дальний лес стоит стеной,
Там в лесу, в глуши лесной,
На суку сидит сова.
Там растет усни-трава.
Говорят, что та сова
Знает сонные слова,
Как шепнет свои слова,
Сразу никнет голова.

На площадке свободно расставлены стулья по количеству играющих. Около них стоят дети. Лицом к детям на большом стуле сидит сова. Под стулом лежит пучок травы». После того, как дети (или педагог) негромко и таинственно произнесут текст стихотворения, сова встает и, взяв пучок травы, встряхивает им, произнося «сонные слова» (можно использовать слова из любой колыбельной), например: «Все в лесу усните, голову склоните».

После этих слов все садятся на стулья и засыпают, а сова, взяв лежащую рядом со стулом палку, проходит между играющими. Как только она стукнет об пол возле какого-либо стула, сидящий на нем просыпается и ведет за совой. Так постепенно образуется цепочка, которая движется между стульями, пока все играющие не встанут в нее. Неожиданно сова два раза ударяет по полу. Все дети должны быстро занять стулья. Сова также садится на свободный стул. Оставшийся без места становится совой.

"Найди свое место" — все дети стоят в шеренге (колонне), каждому предлагается запомнить за кем он стоит. По команде руководителя "Разойдись!" звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, прыгают, танцуют, играют. Звучит команда "По местам!" и музыка прекращается. Все участники должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю. Построение может быть различным.

«Птица без гнезда» - играющие располагаются по кругу парами, в затылок друг другу (лицом к центру). Игроки внутреннего круга — гнезда — ставят руки на пояс, а игроки наружного круга—птицы — кладут руки на плечи впереди стоящим. В центре — водящий — птица без гнезда. С началом музыки все птицы в колонне по одному бегут за водящим, имитируя руками взмахи крыльев. Водящий движется в любом направлении на площадке. С прекращением музыки все останавливаются. По команде водящего: «Птицы, в гнезда!», - птицы бегут к гнездам (вместе с водящим) и занимают любое из них. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются ролями, и игра начинается сначала.

«Два Мороза» - на противоположных сторонах зала на расстоянии 10-20 м линиями отмечают дом и детский сад. Выбираются два водящих — Морозы, остальные играющие ребята, которые располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки—на улице—стоят два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые.

Один из них, указывая на себя, говорит:

«Я - Мороз-красный нос».

Другой:

«Я— Мороз-синий нос».

И вместе:

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Ребята отвечают:

Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!

После этих слов ребята бегут из дома в детский сад (за черту на другой стороне).

Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Пойманные тот час же останавливаются там, где их заморозили.

Затем Мороз опять обращается к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив ему, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются ко всем игрокам. Морозы снова пятнают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручать замороженных.

Во второй раз Морозы не говорят весь речитатив, а только последнюю фразу: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?».

После двух перебежек выбирают новых Морозов из не пойманных ребят, а играющие выбегают из дома только после слов: «И не страшен нам Мороз». Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме. Пойманный игрок должен оставаться только на том месте, на котором его заморозили.

«Создай образ» - заранее подготавливается «нарезка» из музыки различных характеров, от медленной спокойной до характерной народной. Дети располагаются по залу в произвольном порядке и танцуют, задача - прочувствовать и передать характер и образ в танце, своевременно реагировать на смену характера музыки.

«Море волнуется» — игра на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется - раз,

Море волнуется—два,

Море волнуется—три.

Морская фигура на месте замри!

После слова "замри!" дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает наиболее красивые позы.

«Погода» - построение детей в две шеренги напротив друг друга на разных концах зала. Команда «Ветер» - дети помахивают кистями рук. «Сильный ветер» - машут руками; «дождь» - хлопают в ладоши; «сильный дождь» - топают ногами; «буря» - перебегают на другую сторону площадки.

«Ай, да я!» - построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?». Следующий водящий выходит в круг и танцует.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Раздел «Основные движения»

Разминки:

Разминка под песню Шаинского и Тимофеева «День рождения»:

1 куплет: 1т. - подняться на носки, руки вверх, хлопок над головой.

2т.- опуститься на всю стопу, руки вниз.

3т. - упор присев.

4т. — встать.

5-12 тт. — повтор 1-4 тт.

13-15 тт. - повтор 1-3 тт.

16 т. — встать, руки вверх.

2 куплет: 1т. - подняться на носки, руки согнуть вперёд, кисти в кулак (подтягивание), подбородок поднять.

2 т. — опуститься на всю стопу, руки вверх, голова прямо.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт.

5-7 тт. - повтор 1-3 тт.

8т. — опуститься на всю стопу, руки согнуть вперед. 9т. — наклон вперед, руки вперед-вверх.

10 т. - выпрямиться, разводя руки в стороны, и согнуть вперед, локти назад, ладони вниз (плавание).

11-12 тт. - повтор 9-10 тт.

13-16 тт. - повтор 9-12 тт.

3 куплет: 1т. — поворот туловища направо, правую руку в сторону, голову направо.

2т. - поворот туловища в исходное положение, правую руку на пояс, голову прямо.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт. в другую сторону.

5-8 тт. — повтор 1-4 тт.

т.—мах согнутой левой ногой вперед, с хлопком под ней.
т. - приставить левую ногу к правой, руки вперед и рывком в стороны назад.
11-12 тт. —повтор 9-10 тт. с другой ноги.
13-16 тт. — повтор 9-12 тт., в конце — руки согнуть вперед, кисти в кулак (держат гармошку).
4 куплет: 1т. - приседание, руки в стороны полусогнуты, кисти в кулак (изображают игру на гармошке).
2т.—встать, руки согнуть вперед, кисти в кулак.
3-4 тт. — повтор 1-2 тт.
тт. -повтор 1-4 тт.
9т. — полуприседание с наклоном влево, руки в стороны полусогнуты, кисти в кулак (растягивают гармошку). Встать, выпрямиться, руки согнуть вперед, кисти в кулак.
10-12 тт. - повтор 9-10 тт.
13-16 тт.—повтор 9-12 тт. в другую сторону.
17-20 тт. - поворот переступанием па носках налево кругом, руки в стороны.
21-24 тт. — поворот в другую сторону.

Разминка "Танец сидя":

Веселый танец-разминка выполняется под музыку любой польки. Все сидят на стульях, перед ними - ведущий. С каждым разом темп исполнения убыстрается.

А. 1-2 - хлопки ладонками по коленям.

3-4 - хлопки в ладоши перед собой.

5-6 - "ножницы" слева (скрестные движения руками).

7-8 - "ножницы" справа.

Б. 1-2 - "погремушки" справа (имитация игры на погремушках).

3-4 - "погремушки" слева.

5-6 - "Зайчики" правой рукой (разгибание двух пальцев - "ушки" — на правой руке, поднятой над головой).

7-8 - "зайчики" левой рукой.

1-2 - "пианино" справа (имитация игры на пианино).

3-4 - "пианино" слева.

5-6 - наклоны головой вправо.

7-8 - наклоны головой влево.

Г. 1-2 - топнули правой ногой.

3-4 - топнули левой ногой.

5-6 - все встают.

7-8 - все садятся.

Разминка под песню В. Шаинского и С. Козлова «Облака»:

Вступление: 1-4 тт.— ленточки в обеих руках внизу.

5-8 тт. - горизонтальные змейки ленточками перед собой.

1 куплет: 1 т. - «раз» - поднять правую ленточку, «два» - опустить.

2 т. — повтор 1 т.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт. левой ленточкой.

т. - «раз» - взмах двумя ленточками вверх, «два» - опустить.

т. - повтор 5 т.

7-8 тт. — горизонтальные змейки ленточками, полуприседания и вставая, в конце руки в стороны.

Припев: 1-2 тт. — круг ленточками книзу перед собой, в конце руки вниз.

3-4 тт. — с полуповоротом туловища направо полуприседание, руки согнуть вперед, ленточки висят. В конце встать, руки с ленточками в стороны.

5-8 тт. — повтор 1-4 тт, в другую сторону.

9-10 тт. - повтор 1-2 тт., в конце руки за спину.

11т. - правую ленточку в сторону, поворот головы направо.

т.—левую ленточку в сторону, поворот головы налево.

т. — наклон влево.

т. — наклон вправо.

15-16 тт. — повтор 13-14 тт., в конце ленточки вниз.

2 куплет: повтор 1 куплета.

Припев: повтор припева.

Разминка «Большая стирка»:

Выполняется под ритмичную музыку. Все стоят по кругу.

«Стирка белья»: 1 т. - с полуповоротом направо полуприседание в левую сторону, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдоль правой ноги.

2т. - прыжком встать в полуповорот налево, повторить с другой ноги.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

«Полоскание белья»: 1-2 тт. - приседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, имитирующие полоскание – в противоположную сторону.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

«Выжимание белья»: 1т. - при стойке на двух ногах два пружинистых приседания; руки согнуты впереди, кисти в кулак - правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья.

2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменяв положение кистей - левый кулак над правым.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

1т. - стойка, руки со взмахом вверх.

2т. - полуприседание, руки расслаблено вниз.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт.

«Развешивание белья» - «раз» - встать, левую ногу на полшага вправо, левую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой, «два» - приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же имитирующим движением.

2- 4 тт. — повтор 1 т.

«Глажение белья»: 1т. - при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой ноги; руки; правая согнута перед собой, левая согнута

за спиной, обе руки дважды имитируют движение утюга при глажении белья.

2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменять положение рук: левая - перед собой, правая - за спиной.

3- 4 тт. - повтор 1-2 тт.

1 т. — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони правой руки.

2т. - имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони левой руки.

3-4 тт. — повтор 1-2 тт.

Разминка под песню Ефремова и Сефа «Ни кола, ни двора»:

Вступление: приседания—пружинка.

1 куплет: 1-2 тт. - «раз-и» - полуприседания и вставая, левую ногу на шаг в сторону (ноги врозь), руки на пояс,

«два-и» - полуприседания и вставая, приставить правую ногу к левой, руки на пояс.

«три-и» - повтор «раз-и» в другую сторону,

«четыре-и» - повтор «два-и» в другую сторону.

тт. — повтор 1 -2 тт.

5 т. - «раз-и» - с полуповоротом налево подняться на носки, поднять плечи, руки в стороны — книзу, ладонями вперед (удивление).

«два-и» - встать прямо.

6 т. — повтор 5 т. другую сторону.

7-8 тт. - «раз-и» - левую ногу на шаг в сторону (ноги врозь), руки в стороны,

«два-и» - руки вверх, пальцы в «замок».

Припев: «раз-и» - наклон вперед, руки резко вниз, пальцы в «замок» (рубка дров),

«два-и» - выпрямиться, руки вверх, пальцы в «замок».

2-4 тт. — повтор 1 т.

т. - «раз-и» - полуприседание, руки над головой согнуты в локтях, касаясь средними

пальцами (крыша дома),

«два-и» - встать, руки в стороны.

т. — повтор 5 т.

7т. - «раз-и» - с поворотом налево полуприседание на левой, правая нога согнута

сзади на носке; левая рука согнута вперед, правая рука согнута назад (хвостик),

«два-и» - с поворотом направо стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны.

8 т. — повтор 7 т. в другую сторону.

9-12 тт. - повтор 5-8 тт.

2 куплет: «раз-и» - полуприседание на левой ноге, правую ногу на пятку с поворотом туловища направо, руки в стороны ладонями кверху,

«два-и» - стойка ноги врозь, руки на пояс.

2 т. - повтор 1 т. в другую сторону.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

5т. - «раз-и» - наклон вперед прогнувшись, руки вперед, пальцы в замок ладонями вперед.

«два-и» - выпрямиться, руки согнуть, пальцы в «замок» ладонями к себе.

6т. - повтор 5 т.

7т. — «раз-и» - руки в стороны, «два-и» - руки вверх, пальцы в «замок».

Припев: повтор припева.

3 куплет: 1т. - «раз-и» - наклон влево, левую руку на пояс, правую руку за голову,

«два-и» - выпрямиться, правую руку на пояс.

2 т. - повтор 1 т. в другую сторону.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт.

5-6 тт. — руки вверх, затем вперед и вниз; на каждый счет кисти на себя и от себя.

7т. - руки в стороны.

8т. - руки вверх, пальцы в «замок».

Припев: повтор припева.

Разминка под песню Савельева и Пляцковского «Настоящий друг»:

Вступление: прямая стойка со взмахом флажков вверх, в конце стойка, флажки в стороны.

1 куплет: 1 т. — полуприседание, флажки в стороны-книзу. 2т. - встать, флажки в стороны.

т. - флажки в стороны-кверху.

т. - флажки в стороны.

5-8тт. - повтор 1-4 тт.

9 т. - правый флажок вверх.

10т. — флажки в стороны.

11т. - левый флажок вверх.

12т. — флажки в стороны.

13-16 тт. - повтор 9-12 тт.

17-18 тт. - полуприседание с полуповоротом туловища направо, пружиня, четыре удара древками флажков перед собой.

19-20 тт. - повтор 17-18 тт. в другую сторону.

21-22 тт. - встать лицом к основному направлению, четыре взмаха флажками в стороны - кверху.

23-24 тт. — полуприседание, четыре удара флажками об пол.

2 куплет: 1т. - встать, флажки скрестно вверх.

2т. — флажки в стороны.

3 т. - флажки скрестно книзу.

4т. - флажки в стороны.

5-8 тт. - повтор 1-4 тт.

т. - правый флажок дугою книзу влево.

т. — правый флажок дугою книзу в сторону.

11-12 тт. — повтор 9-10 тт. с другой руки.

13-16 тт. - повтор 9-12 тт.

17-24 тт. - повтор 17-24 тт. 1 куплета.

Проигрыш: 1-2 тт. — четыре шага на месте.

3-4 тт. - при четырех шагах на месте поворот налево. 5-6 тт. — при четырех шагах, на месте поворот направо.

7-8 тт. - четыре шага на месте.

3 куплет: 1т. - наклон вперед, флажки в стороны-кверху.

т. - выпрямиться, флажки в стороны.

т. — приседание, руки вперед, флажок вертикально вниз, с упором дальним концом об пол.

4т. - встать, флажки в стороны.

5-8 тт. - повтор 1-4 тт.

т.- правый флажок над головой, левый флажок перед собой, руки полусогнуты (сигнальщик).

т. — флажки в стороны.

11т. — левый флажок над головой, правый флажок перед собой, руки полусогнуты.

т. — флажки в стороны.

13-16 тт. - повтор 9-12 тт.

17-24 тт. — повтор 17-24 тт. 1 куплета Проигрыш: повтор проигрыша.

Разминка под песню В. Шаинского «Песня Рыжехвостенькой»:

Вступление: прямая стойка, мяч перед собой в согнутых руках.

1 куплет: 1т. - полуприседание, мяч вверх с наклоном вправо.

2т. — исходное положение.

3-4 тт. - повтор 1-2 тт. в другую сторону.

5т. — полуприседание, мяч к правому плечу.

6т. — встать, мяч вперед,

7-8 тт. — повтор 5-6 тт. в другую сторону.

9-12 тт. — повтор 1-4 тт.

т. - полуприседание на левой ноге, правую согнуть вперед с касанием мячом правого колена

т. — стойка, мяч вперед.

15-16 тт. — повтор 13-14 тт. с другой ноги.

Припев: 1т. — полуприседание с поворотом туловища налево, мяч в правой руке вперед, левая рука за спину.

2т. — стойка мяч перед собой в согнутых руках.

3-4 тт. - повтор 1 -2 тт. в другую сторону.

5т. - бросок мяча вверх.

6 тт. - ловля мяча.

7-8 тт. — повтор 5-6 тт.

9-12 тт. — повтор 1-4 тт.

13 т. - удар мяча об пол.

14т. — ловля мяча.

15-16 тт. - повтор 13-14 тт.

Проигрыш: 1 -2 тт. — бросок мяча вверх с кругом руками наружу.

3-4 тт. — ловля мяча после удара об пол.

5-8 тт. — повтор 1-4 тт.

2 куплет: 1 т. - стойка мяч вверх.

т. - стойка мяч перед собой в согнутых руках.

т. — упор книзу с касанием мячом пола.

т. - встать в стойку, мяч перед собой в согнутых руках.

«Скок, скок, скок...» - три прыжка вперед, мяч вперед, «четыре» - пауза.

«Прыг, прыг, прыг...» - три прыжка назад, мяч перед собой в согнутых руках, «восемь» - пауза.

5-8 тт. - повтор 1-4 тт.

Припев: повтор припева.

Проигрыш: повтор проигрыша.

3 куплет: 1т. — правую ногу на шаг в сторону с наклоном вперед прогнувшись, мяч вверх.

2т. - в наклоне вперед прогнуться с мячом.

3 т. - в наклоне вперед прогнувшись, мяч вверх.

4т. - приставляя правую, выпрямиться, мяч перед собой в согнутых руках.

5-8 тт. — повтор 5-8 тт. 2 куплета.

9-12 тт. — повтор 1-4 тт. с шагом левой ноги в сторону.

13-16 тт. — повтор 5-8 тт. 2 куплета.

Припев: повтор припева, в конце полуприседание, мяч вперед.

Движения:

«Шалтай - Болтай» - свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Шалтай-Болтай сидел на стене,

Шалтай-Болтай свалился во сне. - подпрыгнуть и приземлиться в приседание, спину держать прямо.

«Ежик» - из положения лежа на спине — группировка; выполнить несколько раз.

«Колобок» - из положения лежа сесть в группировку: обнять колени и опустить голову. Повторить несколько раз.

«Ласточка» - стоя на одной ноге, поднять другую, руки разведены в стороны, сохранять равновесие.

«Кузнечик» - скакать как кузнечики.

Речитатив:

Друг за другом мы идем,

Дружно песенку поем.

Выходи скорей на луг.

Образуем быстро крут.

Вот кузнечик проскакал.

Что такое он сказал?

Он сказал: «Ребята, дружно

Прыгать, как и я, вам нужно».

«Волны шипят» - упражнение на дыхание.

Исходное положение - сидя на корточках, руки опущены.

"раз-два" — волнообразные движения руками вперед-вверх, обычный вдох.
"три-четыре" — волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком "ш-ш-ш".

"Коробочка" - лежа на полу, на животе вытянуться на руках и прогнуться назад, одновременно согнуть в коленях ноги и стремиться достать пальцами ног до макушки головы.

«Лягушка» - лежа на животе, стопы соединены. Попытаться стопы положить на пол и подвести к тазу. Выполняется с помощью педагога.

«Веребочка» - лежа на полу, на животе, вытянуть руки и ноги. Напрячь все тело, натянуть носочки, пальцы рук. Выполняется два-три раза.

«Гимнаст» - отжимания на различных упорах (стенка, скамейка), повторить несколько раз.

«Лыжник» - глубокое приседание в стойке с сомкнутыми носками, руки вперед, повторить несколько раз.

«Лодочка» - лежа на животе, вытянуть ноги и руки, прогнуться в пояснице, выполнять покачивания с груди на бедра.

«Ежик» - из положения лежа на спине выполнить группировку на спине: прижать колени к груди, обхватив их руками, «спрятать» нос в колени.

«Дровосек» - наклоны вниз из положения: ноги широко поставлены, руки в замке наверху, имитировать махи топором.

Чтобы лучше мне шагать,

Сделаю зарядку:

Помахая топором

Я для вас, ребятки,

Ноги в стороны поставлю,

Вниз и вверх взмахну руками.

«Неваляшка» - покачивание с ноги на ногу с отрыванием ноги от пола. Корпус прямой и подтянутой, ноги прямые, руки прижаты к корпусу.

«Орешек» - из положения лежа на спине—группировка сидя, выполнить несколько раз.

«Кобра» — лежа подняться на руках, прогнуть спину. Поворот головы направо-налево (змея шипит). Усложнение: поднимать корпус, руки за головой.

Раздел «Танцевальные образы»

«Загораем» - передвижения по залу в свободном направлении, по сигналу «Загораем!» лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться. По сигналу повтор.

«Насос» - стойка ноги врозь.

«раз-два» - наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу (насос) — вдох.

«три-четыре» - вернуться в исходное положение—выдох.

«пять-восемь» - повтор в другую сторону.

Это очень просто:

Покачай насос ты.

Налево-направо, руками скользя,

Назад и вперед - наклониться нельзя.

Вжик-вжик! Вжик-вжик!

«Грибочки» - передвижения по кругу на присогнутых ногах как бы перекатываясь на стопах, приставной шаг с приседанием по кругу, повороты в стороны с пружинкой.

«Всадник» - сидя на стуле, руками держаться за край стула. Под ритмичную музыку.

«за-такт» - поднять ноги вперед,

«раз» - опустить ноги. Повторить движение несколько раз.

«раз-два» - поднять согнутые ноги вперед,

«три-четыре» - опустить ноги. Повторить несколько раз.

1 -4 тт. — восемь хлопков перед собой на каждый счет.

5-7 тт. — потянуться наверх.

8 т. - поставить руки на пояс. Повторить один раз.

1 -8 тт. — имитировать скачку на лошади, слегка подпрыгивая на стуле, в руках воображаемые вожжи. Повторить один раз.

1 -8 тт. - восемь шагов на стуле, высоко поднимая ноги, руками держаться за край стула. Повторить один раз.

"Цветочек" - сидя на полу, ноги подтянуты к корпусу, стопы соединены.

"Наступила ночь и цветочек спрятался в бутончик" — голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед.

"Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к солнышку" — руки поднимаются наверх, потянуться.

"Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" — выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову наверх.

"Наступила ночь и цветочек спрягался в бутончик" - голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед.

"Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к солнышку" - руки поднимаются наверх, потянуться.

"Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" - выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову наверх.

"Но тут закапал утренний дождик: кап-кап-кап" — кисти рук выполняют движение вверх-вниз.

"Мокнет, мокнет цветочек, мокнут листочки и стебелечек" — постепенно опускать голову к стопам, руки свободно вытягиваются вперед.

"Капал, капал дождик. Цветочек совсем намок. Спрятался он в бутончик" - положение сохраняется.

"Но дождик все-таки перестал капать и снова выглянуло солнышко. Потянулся цветочек к солнышку" - голова поднимается, руки выпрямляются наверх, спина тоже выпрямляется.

"И стал он сушить свое личико, стебелечек. Сушил, сушил цветочек" — имитация слов руками, кистями рук.

"Высушился цветочек, потянулся и вырос" — выпрямить колени, вытянуть ноги. Подняться на ноги.

«Слонята» - руки с растопыренными пальцами находятся около ушей, передвижения по залу с покачиваниями к ногам. Выставление ноги на пятку, тяжелые прыжки на двух ногах.

"Часики" - выполняется лицом в круг. Исходное положение: руки вдоль корпуса, ноги вместе.

"Бьют часы во всех домах - тик-так, тик-так" - заход в круг, руки качаются в такт шагам, локти прямые, на слова "так-так, тик-так" локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз.

"И встречает утро нас, тик-так, тик-так" — отход на свои места, на слова "так-так, тик-так" маленькое приседание, локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз.

"Стрелки никогда не спят, тик-так, тик-так. Скажет утро нам вот так" — хлопки по часовой стрелке сверху вниз, как бы рисующие циферблат часов.

"Пора вставать" - на слово "пора" хлопок перед собой, на слово "вставать" нарисовать руками большой круг, сильно прогнуться назад.

"Утята" - стоя, руки согнуты и локти отведены в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

1 -2тт. — четыре раза согнуть пальцы в кулачок ("клювики"). 3-4тт.— Четыре раза поднять и опустить локти вниз ("крылышки"). 5-6тт. — приседая и вставая, четыре раза колени вправо-влево ("хвостики"). 7-8тт. — четыре хлопка перед собой.

Бег по кругу взявшись за руки (усложнение: подскоки по кругу). Все повторить два раза.

"Чебурашка" - выполняется под песню В.Шаинского и Э.Успенского "Чебурашка". На вступление стоять на месте в основной стойке.

1 -2тт. - подняться на полупальцы, руки ладонями наружу в стороны - кверху. 3-4тт. - опуститься на всю стопу в полуприседание, руки ладонями наружу расслабленно вниз.

5-8тт. -повтор 1 -4тт.

На припев: 1т. — полуприседание с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед (уши Чебурашки).

2т. - с поворотом в исходное положение встать, руки вниз.
3т. - полуприседание с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз (дворняжка).
4т. — с поворотом в исходное положение встать, руки вниз.
5-8тг. — поворот вокруг себя, руки согнуты в стороны, пальцы в стороны.
Наклон туловища на каждый шаг.
9-16тг. -повтор 1 -8тг.

«Лошадки» - выполняются движения под речитатив:

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой! - подскоки или бег с высоким поднятием бедра по кругу, руки в кулачках на поясе,

Вот широкая река, в ней хорошая вода.

Пейте! Хорошая водица! - плавно разводим руки в стороны (широоокая) и низкий наклон вниз (пьем).

Постучим-ка мы копытцем! - четкие ритмичные притопы с ускорением, а затем с замедлением темпа - по показу педагога.

Эй, лошадки, все за мной!

Поскакали мы домой! - снова бег или подскоки по кругу, руки в кулачках на поясе.

«Ванька-встанька» - стойка нога врозь, руки на пояс. Выполняется под ритмичную музыку.

«За-такт» - с поворотом направо упор присев.

1-4 тт. — переставляя руки вперед, упор стоя согнувшись.

5т. — правую ногу назад.

6т. — исходное положение.

7-8 тт. — повтор 5-6 тт. с левой ноги.

9-12 тт. - переставляя руки, упор лежа на согнутых руках.

13т. —разогнуть руки, прогнуться.

14т. — согнуть руки.

15-16 тт. - повтор 13-14 тт.

17-20 тт. — прогнуться, оторвать ноги от пола, руки согнуть, кисти к плечам держать.

21-24 тт. - лечь, руки скрестно впереди на полу, подбородок на руках, поочередное

сгибание и разгибание ног назад (расслабление ног).

25- 28 тт.— лежа на спине в группировке перекаты на позвоночнике.

29-32 тт. — положение, сидя на корточках — вставать и садиться обратно.

«Клоуны» - под веселую музыку выполнять расслабленные движения всем телом, начиная с рук и заканчивая ногами.

«Мостик» - вставать в положение «мостик» с помощью педагога.

«Гуляем в лесу» - дети выполняют движения, следуя речитативу:

Друг за другом мы идем,
Дружно песенку поем.
Выходи скорей на луг,
Образуем быстро круг.
Вот кузнечик проскакал.
Что такое он сказал?
Он сказал: «Ребята, дружно
Прыгать, как и я, вам нужно»!
Пролетела стрекоза,
Машет крыльями она
И стрекочет: «Эй, народ,
А ну, давай со мной в полет!» - бег со взмахами рук.
Сколько разных тут цветов,
Всяких видов и сортов.
Мы букеты собираем,
Но колени не сгибаем - наклоны поочередно к каждой ноге.
А вот гуси полетели,
Мы от радости присели,
Дальше так гуськом пойдём,
Много нового найдем - ходьба в присядке.
А теперь посмотрим мы,
Кто рекорд побьет длины.
Кто вот этот ручеек
Перепрыгнет поперек. - перепрыгивание через «ручей».
Стой, друзья, здесь остановка,
Потанцуем все мы ловко! - все дети танцуют под веселую музыку, изображая
разных лесных жителей.

«Дирижер» - имитационно-образные движения руками. Выполняется под разную музыку, которая чередуется.

«Аленький цветочек» - передвижения по кругу, взявшись за руки. Перестроения: заход в круг, «улитка», смена направления движения, наклоны вперед и назад, покачивание рук, поднятие и опускание рук.

"Волна" — стоя на месте. Поднимать и опускать руки вместе и попеременно. Поднимать руки наверх и опускать, как бы отталкивая от себя (берег) волну (прибой). Повторить все сначала, добавив поднятие на полупальцы, когда руки поднимаются наверх.

«Винтик» - стойка ноги врозь, руки на пояс, «раз-семь» - семь пружинящих поворотов туловища направо, «восемь» - исходное положение. Повтор в левую сторону и все повторить два раза.

«Божья коровка» - под ритмичную музыку, руки на поясе, стоя по кругу.
1 -8 тт. — приставной шаг в центр круга с хлопком на приседании.
9-12 тт. - повтор 1-8 тт.

13-14 тт. —забег в круг с изображением крылышек руками.
15-16 тт. —возврат в исходное положение.
17-18 тт. - — согнуть правую ногу и правую руку.
18т.—то же с левой ноги.
19-20 тт. -повтор 17-18 тт.
21 -28 тт. — бег на носочках по кругу со взмахами «крылышек». Повторить с начала.

Раздел «Танцевальные игры»

«Пятнашки» - играющие свободно располагаются в зале. Один из участников — водящий. Ему дают в руки платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — пятнашка!» или «Я — водящий!». После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тот, кому передается платочек, громко говорит: «Я - водящий!», и игра продолжается. Во время догонялок можно включить музыку соответствующего характера.

«Волк во рву» - посередине площадки проводятся поперечные параллельные линии на расстоянии 30-40 см одна от другой — ров. Во рву водящий — волк. Козы находятся на одной из сторон площадки (зала) и по сигналу руководителя перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк, не выбегая из рва, ловит (пятнает) коз. Пойманные козы подсчитываются. Волки меняются после двух-трех перебежек. Сигналом к перебежке может быть музыкальный отрывок.

«Группа, смирно!» - играющие стоят в одной шеренге. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Команду нужно выполнять только в том случае, если руководитель начал ее со слова «группа». Тот, кто ошибся, делает шаг вперед, но продолжает играть. В конце игры отмечают дети, не совершавшие ошибок, т. е. оставшиеся на своих местах.

«День и ночь» - речитатив:

День веселый наступает,

Ежик бегаёт, играет - дети прыгают, бегают.

Ночь тихонько подошла.

Наступила тишина.

Ежики пошли все спать,

Волк не сможет их поймать - дети выполняют группировку и не шевелятся.

Водящий ловит тех, кто шевелится.

«Музыкальное настроение» - игра на определение характера музыкального произведения. Веселый характер — прыжки, танец; грустный — ходьба опустив голову; героический — марш и т. п. Дети импровизируют под музыку, педагог отмечает наиболее творческие подходы.

«Пятнашки № 2» - игра с двумя водящими, у одного из них синяя ленточка. Он, дотрагиваясь рукой до играющих, «замораживает» их. Игроки остаются

на месте и замирают. А водящий с красной ленточкой, дотрагиваясь рукой до «замороженных», «размораживает» их, и они снова возвращаются в игру.

«Море волнуется» — игра на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется - раз,

Море волнуется—два,

Море волнуется—три.

Морская фигура на месте замри!

После слова "замри!" дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает наиболее красивые позы.

"Зеркало" - игра на развитие воображения. Все играющие становятся полукругом, перед ними стоит водящий. Полукруг это зеркало, в которое смотрится водящий. Он показывает какие-нибудь движения, а все за ним повторяют. После этого выбирается новый водящий, который тоже показывает движения. Не разрешается повторять предыдущие движения.

«Тихо-громко» - игра на определение динамики музыкального произведения. Подбирается музыкальный отрывок, где есть громкое (форте) и тихое (пиано) звучание музыки. На громкое звучание дети идут с высоким подниманием бедра. На тихое звучание хлопают в ладоши. На громкое звучание — ходьба вперед, на тихое — ходьба назад. На громкое звучание — прыжки, на тихое — ходьба на корточках и т. д..

«Найди предмет» - играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящая, которая по музыке должна найти предмет. Водящая закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящая открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения водящей к предмету сила звука возрастает, а при удалении ослабевает. Нашедшую спрятанный предмет заменяет следующий играющий.

«Наш флажок» - все играющие стоят в кружках по несколько человек. В центре каждого круга — водящий, который в поднятой руке держит флажок определенного цвета. Под музыку все играющие, кроме водящих с флажками, выполняют заданные танцевальные движения. С окончанием музыки дети бегут к границам зала, встают спиной к центру и закрывают глаза. В это время водящие с флажками меняются местами. По команде руководителя: «Наш флажок!» играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и образуют круг. Водящих можно менять после каждой игры.

«Гулливер и лилипуты» - игра на внимание. Читается текст, как только звучат слова «Гулливер» или «Человек-гора», все дети встают на носки и поднимают руки вверх, а если звучат слова «лилипуты» или «человечки», все быстро садятся на корточки.

«К вечеру вокруг Гулливера столпилось, по крайней мере, триста тысяч лилипутов. Каждому хотелось посмотреть, что такое — Человек-гора. Гулливера охраняла стража. Две тысячи лилипутов выстроились перед замком, но все-таки кое-какие смелые, горожане прорвались. Одни лилипуты осматривали башмаки Гулливера, другие человечки швыряли в него камешки: Меткая стрела поцарапала Гулливеру шею, вторая стрела поцарапала левый глаз. Солдаты связали шестерых лилипутов и, подталкивая тупыми пиками, пригнали к ногам Гулливера. Гулливер нагнулся, скреб всех лилипутов одной рукой и сунул в карман своего камзола...».

«Магазин игрушек» - дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить.

Покупатель отвечает: «Куклу».

Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!».

В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Погода» - построение детей в две шеренги напротив друг друга на разных концах зала. Команда «Ветер» - дети помахивают кистями рук. «Сильный ветер» - машут руками; «дождь» - хлопают в ладоши; «сильный дождь» - топают ногами; «буря» -перебегают на другую сторону площадки.

«Ай, да я!» - построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?».

Следующий водящий выходит в круг и танцует.

«Автомобили» - все играющие стоят в шахматном порядке (или в шеренге). По команде «сели в машину» дети выполняют полуприседание и берутся руками за воображаемый руль. По команде «поехали» дети свободно передвигаются по залу бегом или шагом. Выполняя бег, все смотрят на педагога, у которого в руках карточки:

красная — «Вот зажегся красный свет, стой, дорога дальше нет» (дети стоят на месте);

желтая — «Ты на желтый не ходи, а на месте раз, два, три» (дети маршируют на месте);

зеленая — «Свет зеленый впереди, путь свободный — выходи!» (дети снова передвигаются по залу в любом направлении).

Кто во время игры сталкивается (попадает в аварию), тот выбывает (отправляется в ремонт). По команде «машины в гаражи» дети должны за три

счета быстро занять свои места. Те, которые не успели, тоже выбывают из игры.

«Два Мороза» - на противоположных сторонах зала на расстоянии 10-20 м линиями отмечают дом и детский сад. Выбираются два водящих — Морозы, остальные играющие ребята, которые располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки—на улице—стоят два Мороза.

Морозы обращаются к ребятам со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые.

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я - Мороз-красный нос».

Другой: «Я— Мороз-синий нос».

И вместе:

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Ребята отвечают:

Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!

После этих слов ребята бегут из дома в детский сад (за черту на другой стороне).

Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Пойманные тот час же останавливаются там, где их заморозили.

Затем Мороз опять обращается к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив ему, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются ко всем игрокам. Морозы снова пятнают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручать замороженных. Во второй раз Морозы не говорят весь речитатив, а только последнюю фразу: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?».

После двух перебежек выбирают новых Морозов из не пойманных ребят, а играющие выбегают из дома только после слов: «И не страшен нам Мороз».

Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме. Пойманный игрок должен оставаться только на том месте, на котором его заморозили.

«Создай образ» - заранее подготавливается «нарезка» из музыки различных характеров, от медленной спокойной до характерной народной. Дети располагаются по залу в произвольном порядке и танцуют, задача - прочувствовать и передать характер и образ в танце, своевременно реагировать на смену характера музыки.

«Танцевальное эхо» - звучит музыкальная фраза или часть музыки, во время которой педагог показывает движения, а дети повторяют. По ее окончании дети повторяют последнее движение.

«Гонка мяча по кругу» - все участники стоят по кругу и под музыку передают друг другу мяч. Вдруг музыка прекращается, и тот, у кого остался мяч в руках, выходит к центру круга и под музыку танцует.

«Музыкальные стулья» - все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. За каждым участником закрепляется по две мелодии (детские песни).

Водящий идет по кругу. Если звучит первая мелодия, за ним идут те ребята, чья это музыка. Затем музыка меняется, встают другие и двигаются за водящим, а первые садятся на стулья и т. д. Но вдруг зазвучал марш, все быстро должны встать со своих стульев и пойти за водящим по кругу. Затем музыка прекращается, и дети бегут занимать стулья. Оставшийся без места становится водящим

*Методически-консультативный материал
О совместной работе хореографа и воспитателя.*

Двигательное воспитание - одна из сторон гармонического развития детей дошкольного возраста. Двигательным воспитанием занимается как хореограф, так и воспитатель каждой группы.

Вместе с воспитателями хореограф и музыкальный руководитель, готовясь к праздникам, разучивают песни, движения к танцам, определяют роль каждого воспитателя на утреннике или развлечении.

Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программный материал. При этом его активность на занятии зависит, прежде всего, от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Например, при разучивании игры «Зайцы и медведь» он показывает, как зайчики легко прыгают, а в процессе игры изображает медведя. Игры такого же типа в старшей группе проходят более самостоятельно. Воспитатель только выбирает ведущего и следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила. А в подготовительной группе воспитатель следит за качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех из них, которые верно справляются с заданием. Активность воспитателя зависит так же и от видов музыкальной деятельности. Если требуется, воспитатель показывает детям упражнения, движения танца, помогает отрабатывать качество их исполнения. Знания, полученные на музыкальных и ритмических занятиях, дети переносят в самостоятельную музыкальную деятельность. При этом музыкальному руководителю и хореографу вместе с воспитателями надо принимать активное участие в организации этой деятельности. В группе оборудуется музыкально-ритмический уголок, чтобы дети, не мешая другим, могли свободно подходить и пользоваться музыкальными инструментами, музыкально-дидактическими играми. Основная линия поведения воспитателя в руководстве самостоятельной музыкально-ритмической деятельностью - это его участие в ней и косвенное руководство ею.

Чтобы воспитатель был первым помощником музыкального руководителя и хореографа, с ним надо регулярно проводить консультации, практические занятия. На консультациях разучивается детский репертуар, обращается внимание на те навыки и умения, которыми должен овладеть каждый ребенок. На практических занятиях нужно помогать воспитателям совершенствовать их навыки и умения. Только совместная работа музыкального руководителя, хореографа и воспитателя может привести к желаемым результатам в решении задач общего музыкального воспитания.

ПРИМЕРЫ КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учитесь владеть своим телом.

Игры-превращения помогают развить фантазию и воображение, без которых не обойдется ни одно танцевальное движение. Они учат чувствовать напряженное и ненапряженное состояние мышц всего тела или отдельных частей корпуса: ног, рук, шеи, плеч. Они помогают наладить координацию движений, научат ориентироваться в пространстве.

Игры-превращения не займут у вас много времени, а их разучивание не потребует особых усилий. В них всегда можно поиграть в свободные минутки. С помощью этих игр вы сможете организовать отдых вашего малыша, а также с удовольствием и пользой провести время.

Деревянные и тряпочные куклы.

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо-влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпочным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело вправо-влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения выполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

Веревочки.

Поднять руки в стороны и слегка наклониться вперед, уронив свободные руки. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

Страхнем воду с платочков.

Руки согнуть в локтях, ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить пассивно кисти вниз. Перед этим движением полезно сжать руки в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Незнайка.

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их вниз).

Крылья самолета и мягкие подушечки.

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до кончиков пальцев (изобразить «крылья самолета»). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам -пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

Мельница.

Свободное круговое движение рук: описывать большие круги, начиная вперед вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывая круг, и свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе. Необходимо следить, чтобы в плечах не возникало зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

Маятник.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют: все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается. Затем тяжесть тела также переносится на пятки. Носки от пола не отделяются.

Перенесение тяжести тела возможно и в другом варианте: с ноги на ногу, из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, руки прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

Паровозики.

Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад-вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Размах движения во всех направлениях должен быть максимальным. При движении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно следить, чтобы движение плеч начиналось вверх-назад, а на вниз-вперед, т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

Скакалочка.

Руки опустить перед собой, пальцы обеих рук переплести, корпус слегка наклонить.

Перенести через сцепленные руки сначала одну, потом другую ноги. Руки остаются за спиной. Затем, не расцепляя рук, проделать обратное движение и вернуться в первоначальное положение.

Иголка с ниткой.

Игра развивает ориентацию в пространстве. Мама - «иголочка», ребенок - «ниточка». Куда движется иголка - туда и нитка. Затем участники игры меняются ролями.

Поиграйте с вашим ребенком.

Танцевальные игры помогают развить эмоциональность и образность восприятия музыки, чувство ритма, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы, музыкальную и двигательную память и т. д. Сюжеты, образы танцевально-музыкальных игр и плясок конкретизируют для детей содержание музыкального произведения, помогают более глубоко

его переживать. Движения, органически связанные с музыкой, ее характером (содержанием), способствуют целостному ее восприятию.

Для того, чтобы танцевальная игра могла выполнять свои воспитательные задачи, надо научить детей владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с содержанием музыки.

Во всех возрастных группах основой для совершения движений и воспитания у детей необходимых музыкально-двигательных навыков является непосредственное воздействие музыки: оно повышает эмоциональный тонус, движения детей даже в младших группах становятся активнее, координированнее, определеннее.

Усиливать, уточнять и углублять это воздействие, прежде всего, помогает отвечающий музыке игровой образ. Подкрепленный пояснениями взрослого, игровой образ будит и напрягает воображение детей, наполняет их движения близким им и интересным содержанием, делает музыку более ясной и понятной.

Я предлагаю некоторые танцевальные игры для младшего возраста.

Танец розы.

Предложите ребенку игру. Под красивую мелодию (использовать аудиозапись, либо собственный напев) исполняется танец удивительно прекрасного цветка - розы. Ребенок сам придумывает к нему движения.

Внезапно музыка прекращается. То порыв северного ветра «заморозил прекрасную розу». Ребенок застывает в любой, придуманной им позе. Чем богаче воображение, тем интереснее движения танца и поза «застывшей прекрасной розы».

Кто лучше?

Игра развивает воображение и творчество в движениях.

Предложите ребенку придумать танец под хорошо знакомую музыку. То может быть популярный шлягер, как например «Кузнечик» или «Антошка», либо что-нибудь более мелодичное и спокойное. Характер движений в любом случае должен соответствовать звучащей музыке. Посоревнуйтесь с ребенком: чей танец получится лучше, чьи движения окажутся интереснее и выразительнее.

Вдоль по бережку.

Прочитайте очень выразительно, нараспев стихотворение. Попросите ребенка выразить его содержание в движениях.

Вдоль по бережку лебедушка плывет,

Выше бережка головушку несет,

Белым крылышком помахивает,

Со крыла водичку стряхивает.

Вдоль по бережку молодчик идет,

Выше бережка головушку несет,

Сапожком своим пристукивает,

Да по пяточкам постукивает.

Кто я?

Игра не требует специальной подготовки: играть можно в дороге, на прогулке, дома, в гостях.

Взрослый или кто-то из детей жестом, мимикой, звуком изображают что-то или кого-то, например: поезд, машину, чайник, дерево, собаку, цыпленка, морскую свинку, доброго волшебника, Муху-Цокотуху, самовар - это зависит от выдумки играющего. Ребенку предлагают отгадать изображенный предмет. После правильного ответа следует спросить, как ребенок угадал и узнал то, что изображалось.

Игра с платком.

Игра развивает воображение, выразительность движений, артистизм. Предложите ребенку любой из имеющихся у вас платков (при желании его можно заменить шарфом). Попросите с помощью платка, движений, мимики изобразить:

бабочку;

лису;

принцессу;

волшебника;

бабушку;

фокусника;

больного с зубной болью.

Для развития у ребенка выразительности и воображения при передаче различных эмоциональных состояний можно использовать лаконичные игровые упражнения, предлагаемые психологом М. И. Чистяковой. Вот некоторые из них:

Лисичка подслушивает.

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения: Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыт.

Поза: Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить вперед.

Кузнечик.

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг -и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения: Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать осторожно.

Цветок.

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны-вверх - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика: Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Примеры игровых заданий для развития пластической выразительности при создании образа:

Предложить ребенку пройти по камешкам через ручей от лица любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по его выбору.

Предложить ребенку от лица любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку).

Предложить ловить бабочку или муху от лица различных персонажей.

Примечание: Приведенные выше задания показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа. Взрослый должен внимательно следить за тем, чтобы ребенок сам стремился находить движения, мимику.

Содержание игровых заданий детям читать не следует. Взрослый должен эмоционально пересказать предложенную ситуацию. Она является лишь основой для создания множества вариантов на заданную тему.

Танец - это просто.

Удалой и веселый, спокойный и плавный танец по нраву каждому. В нем, как и в песне, есть все: мысли и чувства, душа и характер, образ и движение. Трудно оставаться равнодушным при звуках замечательной танцевальной музыки, от которой ноги сами просят пуститься в пляс.

Особенно любят танцевать дети. Энергия внутренних сил ребенка требует своего выражения. Темп, ритм, пульс нашей жизни находят у детей свое воплощение в движении.

Задача взрослого - объединить последовательность этих движений в несложную по строению композицию, придать им изящество и выразительность. Сделать это не составляет большого труда и не требует специальной подготовки. Любой танец можно построить, чередуя и варьируя самые элементарные движения руками, ногами, корпусом, головой. Если музыка приглашает к танцу, внимательно к ней прислушайтесь, определите характер. В зависимости от ее настроения, печального или радостного, медленного или быстрого, начните движение. Под звуки задорной плясовой удобнее притопывать то одной ногой, то другой, выставляя ногу на пяточку, разворачивая при этом корпус для выразительности. Плавный лирический напев требует неторопливости действий: размеренного покачивания, легких шагов и полшагов, мягких и грациозных движений рук.

Очень хорошо, если, объяснив ребенку, какими движениями можно пользоваться во время танцев, вы предложите ему самостоятельно подобрать наиболее подходящие из них к услышанной мелодии.

Главное - всегда очень внимательно слушайте музыку, она обязательно подскажет, какое движение выбрать: меняется мелодия - меняется движение, повторяется звучание - можно повторить и движение.

Фантазия, воображение, творчество помогут найти нужный двигательный образ.

Простейшие движения для ног.

Веселый каблучок.

Притопы - одно из основных движений танца. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. При

энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее, а опускать чуть тише.

Я настойчивая!

Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В веселой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при этом движении лучше всего ставить кулачками на пояс, что поможет сохранить осанку.

Топотушки.

Притопы двумя ногами поочередно - это быстрые топочущие шаги на месте. При их выполнении колени должны сгибаться, корпус следует держать прямо. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

Я веселая.

Переменные притопы делаются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги к опорной: на «раз» - топнуть впереди себя; на «два» - приставить ногу к ноге; потом то же с другой ноги. Чем старше ребенок, тем быстрее могут выполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить ее рядом с опорной ногой. Корпус во время движения необходимо держать прямо, чтобы осанка помогала отразить движением характер музыки.

Я кокетливая.

Выставление ноги вперед на пятку или на носок - элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх - задорно и весело; корпус остается прямым. На носок нога мягко выставляется косо-вперед, подъем выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто глядя на свой красивый башмачок). Во всех случаях ногу следует выставлять недалеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

Я озорная.

Прыжки с выбрасыванием ноги вперед - одно из любимых плясовых движений детей. Во время движения надо следить, чтобы дети не теряли хорошей прямой осанки и старались держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребенок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колена и почти касаясь ногой пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу. Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень сильными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус должен оставаться спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками или скрещены на груди.

Я стремительная.

Боковой галоп - элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо движение идет правым плечом вперед; корпус в сторону движения не поворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо; при движении влево - наоборот. Характер движения легкий, полетный. Если музыка стала более энергичной, нрава* нога поднимается выше и опускается на пол с

легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала по прямому направлению, а лишь затем по кругу.

Пружинка.

Движение выполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх. Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц.

Простейшие движения для рук.

Колокола.

Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.

Колокольчики.

Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону вверх (вправо или влево).

Ловлю комариков.

Легкие звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Бубен.

Хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

Вертушки.

Основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно. Руки согнуты в локтях и зафиксированы в статичном положении, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер.

Ветерок.

Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.

Ленточки.

Попеременные пластичные движения правой левой руками вверх-вниз перед грудью.

Крылья.

Плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъёме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

Волна.

Плавное Движение вверх-вниз двумя руками одновременно перед собой.

