

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Грязовецкого муниципального округа Вологодской области
«Центр развития ребёнка – детский сад № 4»**

Принято:
педагогическим советом
протокол от 27.05.2024 г. № 5

Утверждено:
заведующий МБДОУ «Центр развития
ребёнка – детский сад № 4»
Дойкова Т.Л. *Дойкова*
Приказ от 27.05.2024 г. № 36

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности*

**«Веселый каблучок»
для детей 5 – 7 лет**

Рассчитана на 9 месяцев

**Автор разработчик:
Малахова Ольга Омаровна,
музыкальный руководитель
МБДОУ «Центр развития
ребёнка – детский сад № 4»**

2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая**

01.11.24 11:42 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943

Содержание

1. Пояснительная записка	2
1.1. Направленность	2
1.2. Новизна	2
1.3. Актуальность	2
1.4. Педагогическая целесообразность	3
1.5. Цель и задачи	4
1.6. Отличительные особенности программы	4
1.7. Возраст обучающихся	4
1.8. Сроки реализации	5
1.9. Формы и режим занятий	5
1.10. Планируемые результаты	8
1.11. Формы подведения итогов	8
2. Организационно-педагогические условия	8
2.1. Материально-технические условия	8
2.2. Требования к педагогическим работникам	8
3. Учебный план	8
3.1. Содержание учебного плана	11
4. Календарный учебный график	18
5. Оценочные и методические материалы	
5.1. Методические материалы	19
5.2. Методы и приемы оценивания	19
6. Рабочая программа воспитания	
6.1. Цель и особенности организации воспитательного процесса	19
6.2. Формы и содержание деятельности	19
6.3. Планируемые результаты	20
7. Список используемой литературы	20
8. Приложения	
Приложение 1	21
Приложение 2	24
Приложение 3	25

1. Пояснительная записка.

Дошкольное детство – период бурного развития воображения, фантазии, важнейших качеств творческой личности. В возрасте 5 – 7 лет потребность детей проявлять себя в творчестве огромна. Очень важно на дошкольном этапе развития личности определить способность и талантливость детей, создать им условия для самовыражения, дать неограниченные возможности проявить себя во всех видах музыкального творчества.

Работая и наблюдая за детьми в ДОУ, выяснилось, что у детей двигательные навыки не достаточно сформированы, дети замкнуты, двигательная активность слабая. Поэтому, появилась актуальная необходимость в разработке дополнительной программы, которая поможет в работе с детьми, для развития музыкально-ритмических способностей.

Данная программа имеет художественную направленность. Программа поможет сформировать у дошкольников навыки танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Программа разработана на основе собственной практической работы с детьми дошкольного возраста, разных по музыкальным и физическим данным, с учетом интересов ребят, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного.

При разработке программы были изучены и проработаны следующие авторские программы: «Танцевальная ритмика» Т.И. Суворовой, «Прекрасный мир танца» О. Н. Калининой, «Музыка, движение, ритм» Н. Л. Фомичевой, «От жеста к танцу» Е. В. Горшковой.

1.1. Направленность - программа художественной направленности.

Обучение детей по данной рабочей программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

1.2. Новизна.

В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов необходимо чередовать разные виды музыкально - ритмической деятельности: использовать музыкально- ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи с современными требованиями. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Новизной программы является также сочетание традиционных подходов и использование современных технических средств обучения (аудио- и видеоматериалом).

1.3. Актуальность.

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

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

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально - ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально - ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Программа предполагает проведение занятий с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

1.4. Педагогическая целесообразность.

Просмотры спектаклей в театре, кино, видео, и телефильмов, посвященных танцу, посещение концертов хореографических коллективов – это все нужно и важно. Однако наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый ребенок становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее. Музыкально – ритмические упражнения - это универсальное средство

развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движения, творческого воображения. Сам процесс занятий должен приносить детям радость.

1.5. Цель программы — формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи программы:

Образовательные:

- Учить детей выразить собственное восприятие музыки через образы.
- Расширять музыкальный кругозор, пополнение словарного запаса.
- Учить отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок.
- Учить детей менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- Развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений.
- Учить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой.
- Приобщать к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроя.
- Уделять внимание психологическому раскрепощению ребенка.
- Воспитывать умения работать в паре, коллективе.

1.6. Отличительные особенности программы.

Программа составлена для детей, желающих научиться красиво двигаться под музыку. Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих **принципах**:

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

1.7. Возраст обучающихся.

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Возраст детей: 5-7 лет

1.8. Сроки реализации программы.

Программа предназначена для обучения детей 5 – 7 лет и рассчитана на 9 месяцев. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и бального танцев.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала, многопредметностью;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

1.9. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий – 30 минут. Всего 72 часа в год. Основной формой работы является занятие с детьми от 4 до 28 человек.

Структура занятия.

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

	Содержание занятия	Количество минут
Вводная часть	Заход детей в зал (марш), после поклона дети образуют круг или шахматный порядок, исполняют простые общеразвивающие и ритмические упражнения, приучающие их внимательно слушать музыку и ритмично двигаться.	3 минут
Основная часть	Азбука танца. Подготовительные танцевальные элементы по теме, игры с разными жанрами.	7 минут
Заключительная часть	Постановку этюдов и танцев.	20 минут
Итого:		30 минут

Этапы процесса обучения.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах. Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Формы занятий:

- Беседа
- Занятие-объяснение
- Занятие-путешествие
- Занятие-игра
- Занятие-праздник
- Концертная программа
- Конкурсная программа
- Итоговый концерт

Используются разнообразные методы обучения.

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), Используя игровую атрибутику, образ, развивается пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей детей.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

1.10. Планируемые результаты.

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

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

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

1.11. Формы подведения итогов.

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

2. Организационно-педагогические условия.

В основе программы лежат **принципы**, которыми следует руководствоваться для получения эффективного результата.

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

2.1. Материально-технические условия.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие просторного помещения для занятий (музыкальный зал); музыкальный инструмент: фортепиано; музыкальный центр, компьютер, мультимедийная установка; аудио-видео диски с записями репертуара, презентации; реквизит к танцевальным постановкам.

2.2. Требования к педагогическим работникам.

Педагог, осуществляющий деятельность по образовательной программе «Веселый каблучок» должен иметь среднее или высшее педагогическое образование и пройти курсы по программе «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

3. Учебный план.

№ п/п	Модуль 1 «Танцевальная мозаика»	Возрастная группа	Теория	Практика	Кол-во часов в год
1.	Знакомство с танцем	старшая, подготовительная	4	26	30
2.	Рисунок танца	старшая, подготовительная	3	14	17

3.	Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа)	старшая, подготовительная	2	23	25
ИТОГО:			9	63	72

Форма промежуточной аттестации – концерт.

Тема 1. Знакомство с танцем

Теоретическое обоснование	Дидактический материал	Техническое оснащение
<p>Танец — это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства, он отражает окружающую жизнь в художественных образах. С древних времён в танце выражали представления о природе, жизни, взаимоотношениях между людьми, рассказывали о происходящих событиях.</p> <p>Танец выполняет функцию эстетического и морального воспитания. Он раскрывает человеку мир реально существующей красоты, что особенно важно при формировании нравственно-этических ценностей подрастающего поколения.</p> <p>Танец обеспечивает развитие пластики (эмоциональной и двигательной выразительности) и умения импровизировать (создавать субъективно новый художественный продукт), способствует повышению уровня креативности.</p> <p>В танце происходит выражение индивидуальности через пластику. Она включает в себя эмоциональную и двигательную выразительность, развивающуюся</p>	<p>Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).</p> <p>Задания на выделение сильной и слабой доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).</p> <p>Дети двигаются в соответствии с характером музыки, через движения передают эмоциональный настрой произведения.</p>	<p><i>Игры для развития звуковысотного слуха «Ступеньки» (лесенка из пяти ступенек, игрушки), «Найди нужный колокольчик» (набор колокольчиков)</i></p> <p><i>Игры для развития чувства ритма «Прогулка» (музыкальные молоточки; карточки, изображающие короткие и длинные звуки) «Выполни задание», «Наше путешествие (карточки с изображением коротких и длинных звуков, детские музыкальные инструменты).</i></p> <p><i>Игры на определение характера музыки «Три цветка» (три «лица» цветка — спящее, плачущее или веселое, изображающих три типа характера музыки) «Удивительный светофор» (карточки, фишки)</i></p>

на основе индивидуальных особенностей танцующего в процессе усвоения танцевальной лексики.		
--	--	--

Тема 2. Рисунок танца

Теоретическое обоснование	Дидактический материал	Техническое оснащение
<p>Рисунок танца — это расположение и перемещение танцующих по сценической площадке. Теоретическое обоснование рисунка танца заключается в том, что он должен быть подчинён основной идее хореографического произведения, эмоциональному состоянию героев, которое проявляется в их действиях и поступках.</p> <p>Рисунок танца взаимосвязан с другими элементами композиции. В первую очередь он зависит от выбранного вида танца. Также рисунок тесно связан с драматургией, его основной задачей является правильная передача смысла зрителю.</p> <p>Рисунок танца зависит от музыкального материала, на основе которого сочиняется танцевальный номер. Он должен отражать характер, образ музыки, её стиль, находиться в тесной связи с темпом, ритмом музыкального сочинения.</p>	<p>1. Рисунок танца «Круг»: замкнутый круг; раскрытый круг (полукруг); круг в круге; сплетенный круг (корзиночка); лицом в круг, лицом из круга; круг парами, круг противходом.</p> <p>2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план); перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).</p> <p>3. Понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ; перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).</p> <p>4. Рисунок танца «Спираль». Игра «Клубок ниток».</p> <p>5. Рисунок танца «Змейка»: горизонтальная. Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).</p>	Музыкальный кубик с картинками танцев, ритмические карточки, обручи, скакалки, канат, кубики.

Тема 3. Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа)

Теоретическое обоснование	Дидактический материал	Техническое оснащение
<p>Постановочная работа включает в себя танцевальные номера и этюды. Этюдная работа, с одной стороны, направлена на развитие совершенствование техники танца и актёрского мастерства, с другой – помогает закреплению полученных знаний, умений и навыков.</p> <p>Тематика постановочной работы весьма обширна и разнообразна, что открывает большие творческие перспективы.</p>	Танцевальный этюд «Зеркало», «Хоровод», «С лентой», «Покажи эмоцию».	Каточки с изображением разных эмоций, атласные ленты, платочки.

3.1. Содержание учебного плана.

№ п/	Тема и содержание занятия	Теория	Практика	Всего часов
1	<p>Теория: Познакомить с терминологией техники безопасности на занятиях.</p> <p>Практика: Разучивание и исполнение поклона, также правильное исполнение хлопков, притопов на данный ритм.</p>	0,5	0,5	1
2	<p>Практика: Исполнение различных танцевальных оттенков настроения (веселое — грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное).</p>	-	1	1
3	<p>Теория: Беседа о необходимости предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.</p> <p>Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки).</p>	0,5	0,5	1
4	<p>Практика: Разминка «В осеннем парке» (приложение 3)</p> <p>Перестроения – две шеренги.</p> <p>Композиция «Танец солдатиков и куколок» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)</p>	-	1	1
5	<p>Теория: Повторная беседа о необходимости предварительного разогрева мышц.</p>	0,5	0,5	1

	Практика: Перестроения – шторки, круг. Исполнение движений: наклоны туловища вправо-прямо, влево-прямо в соответствии с ритмом музыки, топающий шаг, высокий шаг, «ковырялочка»			
6	Практика: Перестроения – шторки, круг. Разминка «В осеннем парке» (приложение 3) Композиция «Танец солдатиков и куколок» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
7	Теория: Что такое осанка и для чего она нужна. Практика: Перестроения –четыре колонны. Разминка «В осеннем парке» (приложение 3) Композиция «Танец солдатиков и куколок» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	0,5	0,5	1
8	Практика: Перестроения –четыре колонны. Разминка «В осеннем парке» (приложение 3) Композиция «Танец солдатиков и куколок» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
9	Теория: Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений. Повторить понятий «осанка», «пластика», «грация». Практика: Перестроения –четыре колонны. Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах).	0,5	0,5	1
10	Практика: Упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Композиция «Кот Леопольд» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
11	Практика: приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг Композиция «Кот Леопольд» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
12	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках) Разминка «Гномики» (приложение 3) Композиция «Кот Леопольд» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
13	Практика: Разминка «Гномики» (приложение 3) Композиция «Кот Леопольд» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
14	Теория: Понятие «ритм». Практика: Музыкально-ритмические	0,5	0,5	1

	упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм». Самостоятельное построение в две линии; шаги из стороны в сторону.			
15	Практика: Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм». Самостоятельное построение в две линии; шаги из стороны в сторону. Соединение разученных танцевальных элементов в композицию.	-	1	1
16	Теория: Виды ритма Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.) Композиция «Кот Леопольд» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	0,5	0,5	1
17	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно) Разминка «Лесные звери» (приложение 3)	-	1	1
18	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно) Композиция «Танец троллей» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
19	Практика: Маршировка (пружинящий шаг, топающий шаг) Разминка «Лесные звери» (приложение 3)	-	1	1
20	Практика: Маршировка (пружинящий шаг, топающий шаг) Композиция «Танец троллей» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
21	Теория: Понятие «темп». Практика: Перестроения – круг, колонна, два круга. Разминка «Лесные звери» (приложение 3)	0,5	0,5	1
22	Практика: Перестроения – «шторки», полукруг. Композиция «Танец троллей» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
23	Практика: Перестроения – полукруг, «прочес», круг. Разминка «Лесные звери» (приложение 3) Композиция «Танец троллей» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
24	Практика: Маршировка (пружинящий шаг, топающий шаг) Композиция «Танец троллей» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
25	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на	-	1	1

	пятку и обратно). Перестроения – змейка, круг. Разминка «Поле чудес» (приложение 3)			
26	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно). Перестроения – змейка, круг. Композиция «Кошки-мышки» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
27	Практика: Маршировка (пружинящий шаг, топающий шаг). Перестроения – две колонны, четыре колонны. Разминка «Поле чудес» (приложение 3)	-	1	1
28	Практика: Маршировка (пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг).. Перестроения – «прочес», диагонали, полукруг. Композиция «Кошки-мышки» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
29	Практика: Маршировка (галоп, подскоки). Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны. Разминка «Поле чудес» (приложение 3) Композиция «Кошки-мышки» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
30	Практика: Маршировка (галоп, подскоки). Перестроения – две колонны, четыре колонны, полукруг. Композиция «Кошки-мышки» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
31	Теория: Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве. Практика: сплетенный круг (корзиночка); лицом в круг, лицом из круга; Маршировка (топающий шаг, переменный шаг, галоп)	0,5	0,5	1
32	Практика: сплетенный круг (корзиночка); лицом в круг, лицом из круга; круг парами, круг противходом. Композиция «Я, ты, он, она-вместе целая страна»	-	1	1
33	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно) Композиция «Я, ты, он, она-вместе целая страна»	-	1	1
34	Теория: Познакомить детей с движениями по линии танца, различными перестроениями. Рисунок танца «Круг». Практика: Разминка «Как у нашей бабушки»	0,5	0,5	1

	(приложение 3) Композиция «Я, ты, он, она-вместе целая страна»			
35	Практика: Разминка «Как у нашей бабушки» (приложение 3) Композиция «Я, ты, он, она-вместе целая страна»	-	1	1
36	Теория: Беседа о движениях по линии танца. Рисунок танца «Колонна», «Линия». Практика: Разминка «Как у нашей бабушки» (приложение 3) Перестроения (закрепление разученного репертуара)	0,5	0,5	1
37	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, галоп, подскоки, шаг польки). Композиция «Я, ты, он, она-вместе целая страна»	-	1	1
38	Практика: Разминка «Как у нашей бабушки» (приложение 3) Композиция «Я, ты, он, она-вместе целая страна»	-	1	1
39	Теория: Беседа о различных перестроениях. Рисунок танца «Диагональ», «Спираль», «Змейка». Практика: рисунка танца «Змейка»: перестроение из «круга» в «змейку» Разминка «Веселимся» (приложение 3)	0,5	0,5	1
40	Практика: рисунка танца «Спираль»: перестроение из «круга» в «спираль» Разминка «Веселимся» (приложение 3)	-	1	1
41	Практика: рисунка танца «Змейка»: перестроение из «круга» в «змейку» Композиция «Я, ты, он, она-вместе целая страна»	-	1	1
42	Теория: Изучение музыкальных размеров 2\4 Практика: Перестроения – круг, две колонны, две змейки. Разминка «Веселимся» (приложение 3) Композиция «Что такое доброта?» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	0,5	0,5	1
43	Практика: Перестроения – «прочес», полукруг, четыре колонны. Композиция «Что такое доброта?» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1

44	Практика: Разминка «Веселимся» (приложение 3) Композиция «Что такое доброта?» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
45	Теория: работа по точкам. Практика: Перестроения – круг, две колонны, две змейки, Композиция «Что такое доброта?» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	0,5	0,5	1
46	Практика: Рисунок танца «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ; перестроение из маленьких кружков в диагональ Композиция «Что такое доброта?»	-	1	1
47	Практика: рисунок танца «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ; перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих). Композиция «Что такое доброта?» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
48	Теория: что такое импровизация? Практика: сочинять несложные плясовые движения.	0,5	0,5	1
49	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно) Разминка «Весеннее настроение» (приложение 3)	-	1	1
50	Практика: Перестроения - квадрат, диагональ, круг. Композиция «Упражнение с обручами» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
51	Практика: Маршировка (шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг. Композиция «Упражнение с обручами» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
52	Практика: Перестроения - диагональ, круг, колонна. Разминка «Весеннее настроение» (приложение 3)	-	1	1
53	Маршировка (пружинящий шаг, галоп) Разминка «Весеннее настроение» (приложение 3) Композиция «Упражнение с обручами» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
54	Теория: Танцевальные комбинации на внимание и памяти. Практика: находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, оценивать свои творческие выступления.	0,5	0,5	1

55	Практика: Перестроения - колонна, полукруг, круг в круге. Разминка «Весеннее настроение» (приложение 3)	-	1	1
56	Маршировка (галоп, подскоки, шаг польки) Композиция «Упражнение с обручами» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
57	Практика: Перестроения - полукруг, круг в круге. Разминка «Весеннее настроение» (приложение 3)	-	1	1
58	Маршировка (пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки) Композиция «Упражнение с обручами» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
59	Практика: Разминка «Весеннее настроение» (приложение 3) Композиция «Упражнение с обручами» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
60	Теория: Эмоциональная сфера - мимика и пантомимика. Практика: изменять движения с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения, по фразам. Разминка «Весеннее настроение» (приложение 3)	0,5	0,5	1
61	Практика: Повторим, как красиво и правильно мальчикам пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место. Разминка «Карусельные лошадки» (приложение 3)	-	1	1
62	Практика: Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно) Разминка «Карусельные лошадки» (приложение 3)	-	1	1
63	Практика: Перестроения - круг, квадрат, диагонали. Композиция «Звездочет» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
64	Практика: Маршировка (шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп) Композиция «Звездочет» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
65	Практика: Перестроения - круг, два круга, «прочес». Композиция «Звездочет» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
66	Практика: Маршировка (галоп, подскоки,	-	1	1

	шаг польки). Разминка «Карусельные лошадки» (приложение 3)			
67	Теория: Контрастные настроения. Практика: выражать различные эмоции в мимике и пантомимике. (радость, грусть, страх, тревога), разнообразные по характеру настроения, например:	0,5	0,5	1
68	Практика: работа на четкость исполнения, сочувствуя и сопереживая. Воспринимать музыкальный образ, настроение и выражать его в пластике. Сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам. Композиция «Игра с мячом» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
69	Практика: Маршировка (переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп) Разминка «Карусельные лошадки» (приложение 3) Композиция «Игра с мячом» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
70	Практика: Перестроения - круг змейка, шахматный порядок. Композиция «Игра с мячом» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
71	Практика: Маршировка (галоп, подскоки, шаг польки). Композиция «Игра с мячом» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
72	Практика: Разминка «Карусельные лошадки» (приложение 3) Композиция «Звездочет», «Игра с мячом» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)	-	1	1
		9	63	72

4. Календарный учебный график.

Учебные недели: детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

Начало учебного года с 02.09.2024 г.

Начало занятий с 02.09.2024 г.

Окончание занятий 30.05.2025 г.

Всего 36 рабочих недель.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: вторник, четверг. Продолжительность занятий 30 минут. Всего 72 часа в год.

Время проведения занятий:

вторник, четверг: 15.20 – 15.50

5. Оценочные и методические материалы.

5.1. Методические материалы:

- учебно-методический комплекс, включающий наглядные пособия и дидактический материал;
- специальная музыкальная литература.

5.2. Методы и приемы оценивания.

Проведение мониторинга, с целью выявления уровня освоения программы ребенком. Форма проведения - наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Время проведения: начало и конец года.

6. Рабочая программа воспитания.

6.1. Цель и особенности организуемого воспитательного процесса.

Содержание программы «Веселый каблучок» нацелено на приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер, раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства.

Социализация дошкольника предполагает развитие умения адекватно ориентироваться в доступном ему социальном окружении, осознавать самооценку собственной личности и других людей, выражать чувства и отношения к миру в соответствии с культурными традициями общества.

Ключевые задачи:

1. Установление доверительных отношений между педагогом и воспитанниками, которые способствуют позитивному восприятию требований воспитателя, обращению внимания на информацию, обсуждаемую на занятии, повышению их познавательной активности.
2. Привлечение внимания воспитанников к ценному аспекту изучаемого на занятии, организация их работы с социально значимой информацией - выражение мнения воспитанников, развитие отношений.
3. Использование образовательных возможностей содержания учебного предмета путем демонстрации детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления любви к людям и доброты.
4. Использование интерактивных форм работы воспитанников на занятии: групповая работа или работа в парах, и т.д.

6.2. Формы и содержание деятельности.

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Королева Осень»	Концертная программа	Занятие № 15 октябрь
2.	«Путешествие в мир танца»	Игра путешествие	Занятие № 26 ноябрь
3.	«Чудеса под Новый год»	Концерт, посвященный Новому году	Занятие № 29 декабрь
4.	«Танцуй, как мы»	Театрализованное представление	Занятие № 36 январь
5.	«Искры танца»	Квест - игра	Занятие № 40 январь
6.	«Танцевальный марафон»	Конкурсно – развлекательная программа	Занятие № 64 апрель
7.	«Хорошее настроение»	Концерт для родителей	Занятие № 72

6.3. Планируемые результаты.

В процессе освоения программы воспитанники

- Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности.
- Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
- Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса.

7. Список используемой литературы.

1. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под ред. А.И.Буренина
2. «Танцевальная ритмика» Т.И. Суворовой
3. «Прекрасный мир танца» О. Н. Калининой,
4. «Музыка, движение, ритм» Н. Л. Фомичевой,
- 5.«От жеста к танцу» Е. В. Горшковой.
6. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва 2001г.
7. Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.
8. Н. Зарецкая, З. Роот «Танцы в детском саду» Москва 2003г.

Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

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

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

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

Для старшего возраста:

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

3-я позиция – опорная нога ставится под углом 45° , пятка не опорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45° .

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Не опорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45° .

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

Исходные позиции рук

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Вперед – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

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

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки открытые – ладони вверх («к солнышку»).

Руки закрытые – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – вперед. Плечи и локти слегка отведены назад.

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

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

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

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

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

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

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

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

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

«Плеть» - руки соединены крест-накрест.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дети стоят лицом друг к другу:

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

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

Движения рук

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

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

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

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

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

Хлопки

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

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

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

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

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

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

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

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

Хлопки в парах:

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

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

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

Разминка «Сказочные герои» голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь

Разминка «Я рисую солнце» голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком. Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

«Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной

Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднятие колен вперед, в стороны.

Разминка «Ку-ка-ре-ку» голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднятие и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднятие на полу пальцы, поднятие колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.

Разминка «Зимние забавы» голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднятие и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднятие на полу пальцы, поднятие колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким поднятием колен.

Разминка «Раз, два, три, четыре» голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднятие, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднятие на полу пальцы, приставные шаги, прыжки.

Разминка «Я танцую» голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднятие, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднятие на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки.

Разминка «Зарядка» подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)

Разминка «Ах, вы, сени» голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднятие и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднятие на полу пальцы, поднятие колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким поднятием колен.

Разминка «В осеннем парке» голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.

Разминка «Гномики» голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднимание пятки, «пружинка», приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.

Разминка «Лесные звери» голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.

Разминка «Поле чудес» голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.

Разминка «Как у нашей бабушки» голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника».

Разминка «Веселимся» голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.

Разминка «Весеннее настроение» голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.

Разминка «Карусельные лошадки» голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки –поднимание и опускание кисти, круговые движения прямыми руками,

круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –поочередное поднятие пяток, поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким поднятием колен.