

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 с углубленным изучением
отдельных предметов» дошкольные группы**

Принята:

На педагогическом совете
МБОУ СОШ №12
дошкольные группы
Протокол № 1 от 28.08.2020г.

Утверждена:

Директор МБОУ СОШ №12



Ресслер М.С



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальный серпантин»
(срок реализации 1 год, возраст детей 6-7 лет)**

Разработчик: Кочеткова Олеся Александровна
педагог дополнительного образования

Бийск, 2020

Структура		
1.	Целевой раздел программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель программы	4
1.3.	Задачи программы	4
1.4.	Принципы и подходы к формированию ООП ДО	4
1.5.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.	5
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров)	6
2	Содержательный раздел программы (описание образовательной деятельности)	7
2.1	Учебно-тематический план	7
2.2.	Содержание учебного плана	8
3.	Организационный раздел	9
3.1.	Описание материально-технического обеспечения	9
3.2.	Учебно методический комплект к программе	9

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа педагога дополнительного образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12» (далее – Программа) составлена для детей подготовительной группы (6-7 лет), с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников и разработана на основе образовательной программы дошкольного образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12» (далее МБОУ). Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

5. Устав МБОУ.

6. Лицензия на образовательную деятельность.

Программа – это нормативно-управленческий документ МБОУ, характеризующий специфику содержания образования, особенности организации воспитательно-образовательного процесса.

Программа разработана на основании основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М.: Мозаика-Синтез, а также по программе по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина и оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

Обязательная часть программы

1.2.Цель: развитие творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

1.3.Задачи:

- развивать творческие способности детей на основе личностно ориентированного подхода,
- способствовать физическому развитию ребёнка,
- формировать осанку, правильное дыхание, эластичность мышц, подвижность,
- формировать эмоционально – эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение,
- формировать интерес к миру традиционной русской культуры и культуры древних народов,
- развивать чувство ритма, музыкальный слух и мышечную память,
- снять мышечное и психологическое торможение посредством танцевального движения,
- формировать внутреннюю свободу, уверенность в себе посредством раскрепощения детей в танце, добиваясь естественности и выразительности,
- развивать воображение и фантазию детей в танце,
- познакомить воспитанников с простейшими правилами поведения на сцене, с культурой сцены,
- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

1.4 Принципы и подходы к формированию Программы

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

Организация занятий обеспечивается рядом методических приёмов:

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 танцевальная 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 педагога под счет, с музыкой. Метод иллюстративной наглядности. Это и рассказы о танцевальной культуре, о стилях танца, знакомство с репродукциями, фото и видеоматериалами костюмов, танцевальных номеров и известных танцевальных коллективов и ансамблей танца.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

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. Музыкальное сопровождение как методический приём. Правильно выбранная музыка несёт в себе все те эмоции и чувства, выражать которые детей и учит педагог в танце, согласовывать свои движения с музыкой.

Концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных композиций вновь возвращаемся к пройденному, усложняя их.

Импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и в последствии дать возможность им самим фантазировать и импровизировать под музыку.

1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Программа рассчитана на один год обучения, для детей 6-7 лет. Частота занятий – 2 раз в неделю. Продолжительность занятия - 30 мин. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические

требования к организации образовательной деятельности детей дошкольного возраста.

Дошкольные корпуса МБОУ СОШ №12, функционируют в режиме 10-часового пребывания детей (7.30-17.30), 5-ти дневной рабочей неделей с выходными днями: суббота, воскресенье, праздничные дни.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы.

Ожидаемый результат по итогам реализации Программы.

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Обучающийся будет знать:

- требования к внешнему виду на занятиях; назначение танцевального зала
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции; положение рук, ног, корпуса, головы, основные шаги, понятия «линия», «колонна», «диагональ», «круг», «ровная спина», понятие «музыкальное вступление», «танцевальный образ».

Обучающийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- делать простые перестроения;
- самостоятельно выполнять разминку, слышать различные темпы, давать характеристику услышанному;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Формы подведения итогов:

- участие детей в конкурсах различного уровня в номинации «Хореография»
- выступление детей с танцевальными номерами на утренниках, развлечениях
- подготовка танцевальных номеров для отчетного концерта.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план

Познакомить детей с жанрами хореографии, с терминологией; формировать умение выполнять танцевальные движения в соответствии с музыкой, ориентироваться в пространстве, эмоционально отзываться в сценических этюдах, простых танцевальных композициях.

Подготовительная группа №1, №7
Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	Теория	практика
1	Основы классического танца	26	1	25
2	Основы русского народного танца	23	1	22
3	Детский танец	18	-	18
4	Итоговое занятие	8	1	7
	<i>Итого:</i>	75	3	72

Подготовительная группа №12
Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы классического танца	25	1	24
2	Основы русского народного танца	23	1	22
3	Детский танец	18	-	18
4	Итоговое занятие	8	1	7
	<i>Итого:</i>	74	3	71

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы классического танца	26	1	25
2	Основы русского народного танца	22	1	21
3	Современный танец	17	-	17
4	Итоговое занятие	7	1	6
	<i>Итого:</i>	72	3	69

2.2 Содержание учебного плана

1. Основы классического танца (элементы)

Теория: Понятия: корпус, гибкость, выворотность. Опорная и рабочая нога. Координация. Термины классического экзерсиса.

Практика: Постановка корпуса. Изучение позиций ног (1,2,6), знакомство с 3 позицией, позицией рук (подготовительной, 1,2,3). Деми плие, пор-де бра в сторону, батман тандю вперед, в сторону. Классический поклон. Прыжки. Реле-ве (по 6, 2 позиции, поочередное).

Танцевальные игры: «Куклы и зеркало», «Листопад и ветер», «Садовник и цветы».

Танцевальный этюд: «Осенний вальс»

2. Основы русского народного танца.

Теория: Понятие русский танец, народность, терменалогия.

Практика: Хороводный шаг, приставной шаг, шаг с выносом пятки вперед, танцевальный бег, движения с предметами, припадание, ковырялочка, гармошка. Движения для мальчиков: присядка, хлопушка, разножка. Перестроения в русских танцевальных композициях, движения в парах под руку, по кругу.

Танцевальные игры: «Воротца, пустите нас», «Ручеек», «Повтори за мной».

Танцевальный этюд: «Порушка-параня»

3. Современный танец

Практика: Элементы современного танца, шаги, повороты в сочетании с хлопками, прыжками. Приседания, выпады. Перестроения, соединение танцевальных элементов в комбинации.

Танцевальные игры: «Замри, отомри», «Жуки и бабочки»

Танцевальный этюд: «Тихий час»

10. Итоговое занятие

Теория: Вспомнить различные стили танцев, повторить терминологию.

Практика: повторение и отработка ранее поставленных танцевальных этюдов. Отчетный концерт.

3. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение

Технические:

- Музыкальный центр
- Ноутбук
- Проектор
- Музыкальная фонотека: 1. классический танец
2. русский танец
3. музыкальные игры
4. детская, современная музыка.

Учебно – наглядные пособия:

- набор иллюстраций: «Позиции ног», «Позиции рук», «Основные движения классического танца».

Оборудование:

- платочки, цветы, листья, тренажёры для работы со стопами.

3.2 Учебно методический комплект к программе

Буренина А. И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / А. И. Буренина. - 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.

Фирилева Ж., Сайкина Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж. Фирилева, Е. Сайкина. – Москва.: Детство – Пресс, 2016. – 352 с.

Приложение 1

Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников

Исходные позиции ног

1-я позиция – ноги стоят максимально выворотно, пятки вместе, носки смотрят в сторону.

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

3-я позиция – опорная нога ставится под углом 45° , пятка неопорной 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. Неопорная 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 требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

6-я позиция – ноги стоят вместе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• **Дети стоят лицом друг к другу:**

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

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

Движения рук

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

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

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

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

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

Хлопки

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

«**Блинчики**» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, 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 уха или около левого.

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

Хлопки в парах:

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

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

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

Виды шага

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

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

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

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

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

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

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90^0 . носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

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

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

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

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

• **Шаг на носках:**

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

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

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

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45^0 вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

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

Прыжки

• На одной ноге:

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

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360^0 .

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

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

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

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

• На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

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

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

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно

выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). в этом случае колени ног не разводятся.

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

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

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

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

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

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

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90^0 . Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

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

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

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

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть

в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90° .

«**Елочка**» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45° . на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

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

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

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

Все на «пружинке».

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

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

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

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

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

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

«**Козлик**» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на

левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

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

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

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

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

Построения

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

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

Цепочка – дети стоят вполборота друг за другом, держась за руки.

