муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №38» городского округа Самара

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «07» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 38» г.о. Самара
_____М.В. Бурцева
Приказ №1 от «07» августа 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «НЕПОСЕДЫ»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст воспитанников 5-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик программы:
Лазарева Юлия Леонидовна,
педагог дополнительного образования

ЭП
C=RU, O="МБДОУ ""Детский сад № 38"" г.о. Самара", CN=Бурцева М_В_, E=sdo.ds38@63edu.ru
00dd5b8e54cc94e2cd
2026-10-15 11:38:08

Самара, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографическая студия «Непоседы» (далее Программа) направлена на организацию дополнительных занятий с воспитанниками 5-7 лет дошкольного учреждения по художественной направленности. Обучение детей по данной Программе, предполагает 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. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно. Программа разработана с учетом:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 18 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Проект)

Актуальность.

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

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**.**

Практическая значимость

Практическая значимость Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

С развитием индивидуальности ребенка постепенно усложняются задачи, стоящие перед обучающимися, формируются новые умения и навыки, эстетический вкус, потребность в общении с искусством.

Максимальное количество времени отводится на практические занятия, то есть освоение теоретического материала происходит в процессе решения обучающимися, творческих задач. В основе реализации содержательной части программы лежит принцип деятельностного подхода. Полученные знания, умения, навыки имеют широкую практическую направленность, применимы в жизни, развивают личность ребенка.

Новизна.

Данной Программы является отсутствие конкурсного отбора детей в студию. Начать обучение ребенок может с любого возраста от 5 до 7 лет. Каждый воспитанник может посещать студию один или два года, в зависимости от возраста. 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

Целесообразность.

Данная Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и предусматривает индивидуальный подход в хореографическом образовании детей, способствует созданию условий для психического и физического развития, художественного образования, эстетического воспитания, их духовно-нравственного развития.

Группа воспитанники дошкольного учреждения старшей группы возраст 5-7 лет

Форма – групповая в количестве не более 20 воспитанников.

Режим занятий 2 раза в неделю

Срок реализации программы- 8 месяцев (с октября по май)

Цель программы.

формирование творческих способностей у детей дошкольного возраста в процессе музыкально-ритмической деятельности.

Задачи программы

Обучающие

обучение технике выполнения танцевальных движений;

формирование музыкально-ритмических навыков.

Развивающие

развитие общефизической подготовки;

развитие координации движений;

развитие выразительности и артистизма.

развитие образного мышления, фантазии и памяти;

формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству.

Воспитательные

приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,

воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности, целеустремленность в достижении поставленной цели.

Планируемые образовательные результаты обучающихся в конце учебного года.

метапредметные	личностные	предметные
Дети называют произведения и исполнителей танца или песни, относящихся к разным жанрам (включая народный), и обосновывают свой выбор развернутым суждением. используют полученные на занятиях знания в практической деятельности, Научится получать	Ребенок умеет передавать выразительность мимики и пантомимики, передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции Может научить других тому, чему научился сам на занятиях. Научится	Ребенок будет знать: технику выполнения движений, назначение отдельных упражнений хореографии; выразительные средства музыки. Ребенок будет уметь: двигаться, танцевать под музыку; выполнять танцевальные движения:

информацию из разных источников	сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, ставить ногу на носок и на пятку; выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания); использовать разнообразные движения в импровизации под музыку; согласовывать свои движения с музыкой

Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения

В основу положена программа **«Ритмическая мозаика», А.И. Бурениной,** рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

А так же:

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе Танцевально- игровая гимнастика для детей».

Т. К Барышникова. «Азбука хореографии».

Н.В. Зарецкая, З.Я. Роот. «Танцы в детском саду».

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);

наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);

практический (показ хореографических движений и выполнение их обучающимися, творческие задания).

по способу усвоения изучаемого материала:

объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.
Методы диагностики результата:
метод рефлексии;
диагностическая беседа;
наблюдение;
конкурсы, открытые занятия.
Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:
объяснительно-иллюстративные;
развивающие;
творческие;
по подходу к ребенку:
гуманно-личностные;
технологии сотрудничества;
технологии свободного воспитания.
Методы обучения
Для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы:
Словесный метод обучения включает:
рассказ;
объяснение методики исполнения движений;
беседа о характере музыки, средствах её выразительности;
инструктаж;
педагогическая оценка.
Практический (репродуктивный) метод
Заключается в многократном повторении конкретного музыкально-ритмического движения. Этот метод обеспечивает проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.
упражнение;
повторение;
игровая ситуация;
соревнование;
детское «сотворчество»;
Наглядный метод обучения включает:
Образный показ педагогом
эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
Демонстрация наглядных пособий (предметов, репродукций, презентаций,
видеозаписей выступлений танцевальных коллективов).
приём тактильно-мышечной наглядности;
наглядно-слуховой приём;
Игровой метод является основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста, включает:
дидактическая игра;
воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием;
введение элементов соревнования.

Метод аналогий активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания, включает:
подражание образам окружающей действительности (животным, растениям, их образ, поза, двигательная имитация)
Метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций
хореографическая импровизация;
приём художественного перевоплощения.
Сочинение танцевальных этюдов
игровые проблемные ситуации
При реализации программы используется следующие методы воспитания:
упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
мотивация (создание желания заниматься определённым видом деятельности);
стимулирование (создание ситуации успеха).

Методика обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в Программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.
Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:
начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);
этап углубленного разучивания упражнений;
этап закрепления и совершенствования упражнения.

1. Начальный этап

Этап углубленного разучивания. Этап закрепления и совершенствования
название упражнения;
показ;
объяснение техники;
опробования упражнений.
уточнение двигательных действий;
понимание закономерностей движения;
усовершенствование ритма;
свободное и слитное выполнение упражнения.
закрепление двигательного навыка;
использование упражнений в комбинации с другими упражнениями;
формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль в занятии по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятий очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы образовательная деятельность была эффективной, на занятии по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника - игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы в качестве динамических пауз для отдыха - если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом - атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются в занятия имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Формирование творчества в танце - очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия.

Организация обучения

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: ритмические упражнения, упражнения на развитие гибкости, ориентации в пространстве, координации, подвижные игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, танцевальную гимнастику, творческие задания.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению *(отдельному движению)*;
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	**Этап углубленного разучивания**	**Этап закрепления и совершенствования**
-название упражнения; - показ; - объяснение техники; -опробования	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения;	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня;

упражнений.	- усовершенствование ритма; -свободное и слитное выполнение упражнения.	- использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на НОД по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения НОД очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 5-7 лет был эффективным, на НОД по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на НОД в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части НОД: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на НОД имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

НОД по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

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

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётомвозможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ *п/п*	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	Наблюдение
1 раздел Занимательная разминка					
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Виды ходьбы Виды бега Дыхательные упражнения Прыжки	6 4 4 4	1,5 0,5 0,5 0,5	4,5 3,5 3,5 3,5	Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
		18	3	15	
2 раздел Веселый тренинг					
2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5.	Упражнения на гибкость Упражнения на координацию Упражнения для мышц спины, живота Упражнения для осанки Упражнения на равновесие	4 4 4 4 4	0,5 0,5 0,5 0,5 0	3,5 3,5 3,5 3,5 4	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
		20	2	18	
3 раздел Танцевальная гимнастика					
3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 3.5. 3.6. 3.7. 3.8.	Ритмичный танец «Цыганский» Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» Ритмический танец «Летка-енка» Ритмический танец «Ежик» Ритмический танец «Яблочко» Ритмический танец «Русский» Ритмический танец «Антошка» Ритмический танец «Чунга-чанга»	2 2 2 2 2 2 2 2	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка.
		16	4	12	
4 раздел Подвижные игры					
4.1. 4.2. 4.3.	Игры малой подвижности Игры с предметами Игры с музыкальным сопровождением	2 2 2	0 0 0	2 2 2	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка

		6	0	6	
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Открытые занятия Оценка качества исполнения
	Всего:	64	18	46	

Содержание учебного курса

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях.

Практика: Игры знакомство детей друг с другом.

Раздел 1. «Занимательная разминка»

Тема 1.1. Виды ходьбы

Теория:. Правила выполнения ходьбы на носочках, на пятках, ходьбы «одна нога на пятке, другая на носке». Правила ходьбы «пауки», «обезьянки», «раки», «слоники». Правила выполнения ходьбы с упражнениями для рук, по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба в полном приседе. Ходьба по веревке прямо.

Тема 1.2. Виды бега

Теория: Правила выполнения упражнений: подскоки, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег поднимая ноги вперед, бег с выносом прямых ног вперед, бег со сменой направления движения по сигналу воспитателя.

Практика: Боковой галоп правым и левым боком. Легкий бег (2-3круга). Быстрый бег (2-3круга). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Бег, вынося ноги вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Бег поднимая ноги вперед. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Бег с выносом прямых ног вперед.

Тема 1.3. Дыхательные упражнения

Теория: Правила выполнения дыхательных упражнений – «Учимся дышать носиком»; ротовое и носовое дыхание, дыхательно-речевые упражнения. Правила дифференциации ротового и носового дыхания.

Практика: вдох и выдох через нос. Вдох через нос –выдох через рот. Речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот). Короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот. *(Приложение 1).*

Тема 1.4. Прыжки

Теория: Правила выполнения прыжков на двух ногах, на одной ноге, через обручи.
Практика: Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Прыжки через обручи на двух ногах.
Раздел 2. Веселый тренинг
Тема 2.1. «Упражнения на гибкость»
Теория: Правила выполнения упражнений - «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног; «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног; «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног; «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота, гибкости; «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.
Практика: Упражнения лежа на спине. Покачивание на спине вперед назад. Упражнение «угол». Упражнения сидя. *(Приложение 3).*
Тема 2.2. « Упражнения на координацию»
Теория: Правила выполнения упражнений для мышц ног и координации «Цапля», «Ловкий чертенок».
Практика: Упражнения стоя на одной ноге, согнув другую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. Упражнения сидя, скрестив ноги. *(Приложение 2).*
Тема 2.3. «Упражнения для мышц спины, живота»
Теория: Правила выполнения упражнений - «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. «Гусеница» – для мышц рук, ног.
Практика: Упражнения стоя на коленях. Наклоны назад – прямо. Упражнения сидя на полу, прямые ноги вверх. Упражнения с опорой руками о пол. Упражнения лежа на спине. Упражнения сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях. Упражнения лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны. Упражнения лежа на спине, плавно поднимая ноги вверх. Упражнения на четвереньках. *(Приложение 2).*
Тема 2.4. «Упражнения для осанки»
Теория: Правила выполнения упражнений для осанки «Ах, ладошки, вы, ладошки!».
Практика: Упражнения стоя, руки за спину, ладони соединены. Встряхивание кистями рук. *(Приложение 2).*
Тема 2.5. «Упражнения на равновесие
Теория: Правила выполнения ходьбы на носочках, ходьбы по веревке.
Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой. *(Приложение 2).*
Раздел 3. Танцевальная гимнастика
Тема 3.1. «Ритмичный танец «Цыганский»
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов танца «Цыганский *Практика:*
Практика: Каждое упражнение выполнять по 8 раз *(Приложение 3).*
Тема 3.2. «Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца с султанчиками «Ламбада».
Практика: Каждое упражнение выполняется по 4 раза. *(Приложение 3).*

Тема 3.2. «Ритмический танец «Летка-енка»
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Летка-енка».
Практика: Упражнения выполняются по четыре раза.
Тема 3.2. «Ритмический танец «Ежик»
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Ежик»
Практика: Движения согласно тексту. *(Приложение 3).*
Тема 3.2. «Ритмический танец «Яблочко»
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Яблочко».
Практика: Движения в шахматном порядке согласно тексту. *(Приложение 4).*
Тема 3.2. «Ритмический танец «Русский»
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Русский».
Практика: Стоя, руки на поясе. Полуприседание с подъемом локтей поочередно. Повороты вокруг себя на месте с притопами. «Ковырялочка». «Молоточки». «Карусель». *(Приложение 3).*
Тема 3.2. « Ритмический танец «Антошка»
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Антошка» (под песню «Антошка»).
Практика: Движения согласно тексту. *(Приложение 3).*
Тема 3.2. «Ритмический танец «Чунга-чанга».
Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Чунга-чанга»
Практика: Движения согласно тексту. *(Приложение 3).*
Раздел 4. Подвижные игры
Тема 4.1. «Игры малой подвижности»
Теория: Правила игры в кругу.
Практика: Игры - «Хитрая лиса». «Угадай по голосу». «Пустое место». «Разверни круг». «Добрые слова». «Кто ушел?». «Тихо-громко». «Оттолкни мяч». «Щука». «Птицелов. «Тик-так». «Парк аттракционов». *(Приложение 4).*
Тема 4.2. « Игры с предметами»
Теория: Правила игры с предметами – лентой, мячом, скакалкой.
Практика: Игры - «Хитрая лиса». «Собери мячи». «Удочка». «Быстро возьми». «Мяч соседу». «Ловишки с ленточкой». «Вышибалы». «Карусель». «Меткий стрелок». «Необычный художник». *(Приложение 4).*
Тема 4.3. «Игры с музыкальным сопровождением»
Теория: Правила выполнения движений под музыку.
Практика: Игры - «Возьми платочек!». «Змея». «Мороз-Красный нос». «Мышеловка». «Снежная королева». «Успей выбежать». «Вдвоем в одном обруче». *(Приложение 4).*
Раздел 5. «Итоговое занятие»
Теория: Правила поведения на сцене во время выступления.
Практика: Выступление детей – танцевальные номера.

Календарный учебный график

Начало занятий	14 сентября 2026 года
Окончание занятий	31 мая 2027 года
Каникулярное время	31 декабря 2026 года по 10 января 2027 года

Количество занятий	64
Количество учебных недель	32 недели
Продолжительность занятий	25 минут
Режим занятий	2 раза в неделю во второй половине дня

Основная форма организации работы с детьми – непосредственно организованная образовательная деятельность с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

Учебный план

Возрастная группа	Форма проведения	Количество занятий в год	Количество занятий в месяц	Количество занятий в неделю
Старшая, подготовительная к школе группы	групповая	64 занятия	8 занятий	2 занятия

Контроль и оценка результатов реализации программы

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.
Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:
Чувство музыкального ритма.
способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.
Эмоциональная отзывчивость.
выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.
Танцевальное творчество.
Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
Комплексная оценка:
низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)
средний уровень .
высокий уровень.

Чувство музыкального ритма.	
Начало года	Конец года
1. Хлопки под музыку. 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.	*1. Выделить хлопками сильные доли в музыке.* 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.
2. Смена движений со сменой частей музыки. 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.	*2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.* 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.
	3. При помощи движений выделить смену частей музыки. 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.

Эмоциональная отзывчивость.	
Начало года	Конец года
1. *Упражнение «О чем рассказывает музыка».* 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.	1. *Упражнение «Листок».* 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.
2. Упражнение «Птичий двор».	*3. Упражнение «В гостях у сказки».*

3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.	3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.

Танцевальное творчество.	
Начало года.	Конец года.
1.Повторить за педагогом танцевальные движения 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.	*1. Исполнить танцевальную комбинацию.* 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.
	2. Выбрать движения согласно музыкальному материалу. 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения. *3 Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.* 3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки. 2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога. 1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации. 0 баллов – не может придумать комбинацию.

Приложение 6

Процедура оценки эффективности обучения предполагает соотнесение следующих параметров и критериев.

Параметры	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Предметная подготовка			
Комплексы заданий и упражнений	Выполнил все задания без ошибок	Практические задания выполнил с ошибками	С практическими заданиями не справился
Музыкально-ритмические способности			
Чувство ритма	Отличное чувство ритма	Среднее чувство ритма	Нет чувства ритма
Музыкально-ритмическая координация	Четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура			
Эмоциональная выразительность	Очень яркий, эмоционально-выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене	Не очень эмоцинально выразительный ребенок, есть небольшой зажим на сцене	Нет эмоциональной выразительности, зажат на сцене
Создание сценического образа	Легко и быстро перевоплощается в нужный образ	Не сразу перевоплощается в нужный образ	Не может создать сценический образ

Выделено 3 уровня сформированности художественно-эстетического вкуса и традиций национальной хореографической культуры обучающегося:

высокий – правильно оценивают предлагаемые произведения, обосновывают свой выбор развернутым суждением, правильно используют лексический материал, правильно трактуют сюжетную линию танца; *средний* – правильно оценивают предлагаемые произведения, но не могут обосновывать свой выбор развернутым суждением, лексический запас, используемый для характеристики традиций национальной хореографической культуры средний; *низкий* – не различают предлагаемые для анализа произведения, или не могут обосновывать свой выбор суждением, лексический запас минимален.

Мониторинг и методика его проведения

Как и во всяком другом творческом объединение в хореографическом коллективе творческий процесс сложно переплетен с другим, не менее важным и взаимодополняющим педагогическим процессом. Каждое «повышение планки» в творческом процессе – это прежде всего педагогический эксперимент, и для того, что бы

понять их динамику развития и результативность, необходимо постоянно отслеживать каждый этап этой работы.

В «Педагогике» В.А. Сластенина, И.Ф. Исаева и Е.Н. Шиянова предлагается следующая методика проведения мониторинга – метод опроса (беседа, интервью, анкетирование):

– беседа – самостоятельный или дополнительный метод исследования, применяемый с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, требующих выяснения. Беседа ведется в свободной форме без записывания ответов собеседника.

– интервьюирование (привнесено из социологии). При интервьюировании исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности, во время интервью ответы записываются открыто;

– анкетирование – метод массового сбора материала с помощью анкеты. Те, кому адресованы анкеты, дают письменные ответы на вопросы. Беседу и интервью называют опросом «лицом к лицу», анкетирование – заочным опросом.

Педагогический эксперимент

Особую роль в педагогических исследованиях играет эксперимент – специально организованная проверка того или иного метода, приема работы для выявления его педагогической эффективности.

Диагностика и методика ее осуществления

При проведении диагностических мероприятий в хореографическом коллективе чаще всего и наиболее успешно используется метод тестирования.

Тесты разделяются на два вида – индивидуальные и групповые, что дает возможность диагностировать динамику какого-либо процесса как у одного тестируемого, так и у группы в целом, что дает более развернутую картинку исследуемой проблемы.

Следует отметить, что специфика тестирования в условиях хореографического коллектива несколько отличается от общепринятой. Кроме тестов на бумаге здесь применяются тест – игра, тест – движение, тест – импровизация.

Тест на определение уровня развития воображения у детей по методике О Дьяченко.

Материал для проведения диагностики: один комплект карточек для каждого ребенка, на каждой из которых нарисована одна фигурка неопределенной формы. Всего в наборе 10 карточек.

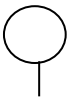
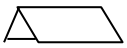
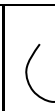
Инструкция: «Сейчас ты будешь дорисовывать волшебные фигурки. Волшебные они потому, что каждую фигурку можно дорисовать так, что получится какая-нибудь картинка, любая, какую ты захочешь».

Ход обследования: Ребенку дают простой карандаш и карточку с фигуркой. После того. Как ребенок дорисовал, его спрашивают: «Что у тебя получилось?» Ответ ребенка фиксируется. Затем последовательно предъявляются остальные карточки с фигурками. Если ребенок не понял задание, то взрослый может на первой фигурке показать несколько вариантов дорисовывания.

Обработка и оценка результатов: Для каждого ребенка подсчитывается коэффициент оригинальности (К ор): количество неповторяющихся изображений. Одинаковыми считаются изображения, в которых фигура для дорисовывания превращается в один и тот же элемент. Например, превращение и одиночного круга, и пары кругов в снеговика считается повторением, и оба этих рисунков не засчитывается ребёнку.

Затем сравнивают изображения, созданные каждым из детей обследуемой группы на основании одной и той же фигурки для дорисовывания. Если двое детей превращают круг в шарик, то этот рисунок не засчитывается ни одному из этих детей.

Таким образом, К ор равен количеству рисунков, не повторяющихся (по характеру использования заданной фигурки) у ребенка и у детей из группы.

Фамилия Имя	Фигуры для дорисовывания									
										
Маша	лицо									
Ваня										
Саша										

По горизонтали расположены фигурки для дорисовывания. По вертикали – имена детей. Под каждой фигуркой записывается, какое изображение дал ребенок. Названия повторяющихся изображений по горизонтали (у одного ребенка) и по вертикали (повторы у разных детей по одной и той же фигурке) зачеркивают. Количество незачеркнутых ответов – К ор каждого ребенка. Затем выводят средний К ор по группе.

Низкий уровень выполнения задания – К ор меньше среднего по группе на 2 балла и более, Средний уровень – К ор равен среднему по группе или на 1 балл выше или ниже среднего, высокий уровень К ор – выше среднего по группе на 2 балл и более.

Диагностика уровня творческого развития обучающихся

Тест «Солнышко» на выявление уровня развития воображения. На предложенной картинке необходимо выявить и устранить несоответствие. При обработке данных *низкому* уровню соответствует формальное устранение несоответствия, *среднему* – более содержательное устранение несоответствия, *высокому* – сложный ответ.

Танцевальные тесты на выявление уровней артистизма и способности к импровизации.

Тест на выявление артистических данных. Каждому тестируемому в индивидуальном порядке предлагается под специально подобранный музыкальный материал, применяя в качестве основных выразительных средств только пантомиму и мимику, изобразить любой из заданных персонажей или ситуаций (например, муха на варенье, кошка, охотящаяся на птичку, ловля кузнечика) на выбор.При обработке показателей *низкому* уровню соответствует формальный подход с использованием общепринятых шаблонов, без использования мимики. *Среднему* уровню соответствует почти тот же шаблон, но с попыткой добавить что то свое и использование мимики. *Высокий* уровень – изображение образа или ситуации нестандартно с богатой мимикой.

Тест на импровизационные возможности.

Для проведения теста желательно поделить группу на более мелкие подгруппы по 4 – 6 человек, и тестировать эти подгруппы отдельно (изолированно) от остальных. Это необходимо для того, что бы дети не копировали лексику друг друга, что даст более точные показатели в ходе теста. Тем не менее, в ходе испытания нужно как можно больше поддерживать детей, подбадривать, что бы помочь им преодолеть робость и максимально показать свои возможности.

Детям предлагается музыкальное произведение и для облегчения задачи, которая будет поставлена, коллективно обсуждаются темп, ритм, характер и эмоции, которыми насыщен музыкальный материал.

Перед тестируемыми ставится задача – в движении, танцем передать эмоциональную окраску музыки. Предполагается полная импровизация, однако, в случае затруднения разрешается пользоваться ранее проученным материалом.

Для оценки результатов следует использовать следующие показатели:

– высокий уровень: весь танец построен на собственной импровизации, лишь изредка видны вкрапления изученного материала, импровизация богата лексикой, эмоционально выразительна;

– средний уровень: исполнение построено на ранее проученном материале, лишь изредка встречается собственная лексика, танец маловыразителен;

– низкий уровень: полное отсутствие собственной импровизации, неумелое использование ранее проученного материала, частые остановки, отсутствие выразительности.

Повышение уровня творческого развития участников хореографического коллектива имеет большое значение как в образовательном так и в воспитательном процессах, так как влияет на качественное улучшение исполнительских и личностных показателей воспитанников.

Для развития детского творчества предлагаются следующие методики.

Сюрреалистическая игра. (рисунок в несколько рук)

Первый участник игры делает первый набросок, изображает какой-то элемент своей идеи. Второй игрок, обязательно отталкиваясь от первого наброска, делает элемент своего изображения и т.д. до законченного рисунка.

Игра «Волшебные кляксы»

Перед игрой изготавливают несколько клякс: на середину листа выливается немного чернил или туши и лист складывают пополам. Затем лист разворачивают и теперь можно играть. Участники по очереди говорят. Какие предметные изображения они видят в кляксе или её отдельных частях. Выигрывает тот, кто назовёт больше всего предметов.

Приведенные выше игры помогают развить ассоциативное мышление, облегчают этот процесс, расширяют горизонты детской фантазии, учат детей мыслить образно.

Для развития артистизма предлагается игра «Угостить соседа». Практика показала, что эта игра, проходящая в легкой и веселой форме, раскрепощает играющих, хорошо и достаточно быстро развиваются жестикуляция и мимика. Несколько уроков с включением этой игры, к тому же, заметно увеличили и выразительность в исполнении хореографических элементов в частности и в работе над образами в целом.

Для развития импровизационных способностей достаточно хороший эффект может дать на данном этапе применение различных приемов контактной импровизации. Для начинающих можно порекомендовать следующее.

Игра в уровни.

Вся группа произвольно разбивается на пары. В качестве музыкального сопровождения использовать спокойную, ненавязчивую музыку, которая позволяет не торопясь обдумывать свои действия и не «гнать» темп.

Задание заключается в следующем. В каждой паре один из участников придумывает высокую позу и застывает в ней, второй участник должен дополнить эту высокую позу

своей низкой. После небольшой фиксации композиции из двух поз уже второй участник строит высокую позу, а первый дополняет ее своей низкой. И так далее до конца музыкальной композиции.

Следует пояснить, что не стоит ограничивать участников каким то одним танцевальным направлением, все движения и позы должны быть абсолютно произвольными и естественными.

Данный прием хорошо раскрепощает детей, снимает психологическую и физическую скованность, появляется начальный опыт взаимодействия партнеров в танце. Этот прием хорошо использовать на уроке на стадии разогрева перед растяжкой, так как попеременное использование разно уровневых поз дает эффект мягкого стрэтча.

Заполнение пространства.

Группа разбивается на пары. Музыкальное сопровождение – спокойная красивая композиция, настраивающая на спокойное обдумывание своих действий.

Один из каждой пары участников задает любую позу. Ограничение в уровнях нет.

Второй участник, используя все части своего тела и свои возможности, заполняет все «пустые» места в заданной позе. Первый участник, не нарушая ответную позу второго, высвобождается и теперь по своему заполняет пустоты этой ответной позы. И так продолжается без остановки до конца музыкального сопровождения.

Данный прием помогает воспитанникам исследовать свои физические возможности, развивает неординарность решения поставленных задач, так как необычность пространственной позы партнера, требует необычность ответа. Кроме всего прочего «заполнение пространства» повышает личностную самооценку собственной креативности участников, так как применение этого приема порой рождает совершенно новые движения и позы, ранее нигде и ни кем не использованные.

Кроме вышеприведенных приемов можно применить приемы «Зеркало» и «Танец рук». Данные приемы прекрасно развивают как импровизационные, так и актерские способности, способствуют развитию творческой активности и навыков эмоционального взаимодействия с партнером или с группой в целом.

После проведения подобного комплекса методических приемов дети очень уверенно, с большим удовольствием, нестандартно подходят к решению творческих задач, которые в процессе урока или постановочной работы педагоги ставят перед ними. Находя особый интерес в подобном процессе, повышая свой творческий уровень, получая удовольствие от сотворчества с одногруппниками и педагогами, воспитанники становятся соавторами не только в решении отдельных хореографических отрывков, но и постановки целого хореографического произведения.

Методика «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности обучающегося»

Бланк карты

Необходимо оценить по пятибалльной шкале знания и умения, которые обучающиеся получили, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркнуть соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№	Знания и умения	1	2	3	4	5
1	Освоил теоретический материал по темам и разделам (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знает специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умеет выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умеет воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из разных источников	1	2	3	4	5
10	Достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Структура вопросов:
Пункты 1, 2, 9 – опыт освоения теоретической информации.
Пункты 3, 4 – опыт практической деятельности.
Пункты 5, 6 – опыт творчества.
Пункты 7, 8 – опыт коммуникации. Процедура проведения:
Данную карту предлагается заполнить обучающемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках.
Средства контроля – педагогическое наблюдение.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)

Материально-техническое оборудование

Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук.

Методическое - учебники, учебные пособия, учебное оборудование, демонстрационное оборудование

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Дидактический материал, раздаточный материал и инструментарий**

1.	Вводное занятие	Мультимедийная презентация «Инструктаж по технике безопасности».
2.	Занимательная разминка Виды ходьбы, бега, дыхательные упражнения, прыжки	Видео «Танцевальные разминки для детей 5-7 лет». Словарь терминов. Коврики, мячи, скакалки, бубен, обручи.
3.	Веселый тренинг Упражнения на гибкость, на координацию, для мышц спины, живота, осанки, на равновесие	Словарь терминов. Мультимедийные презентации «Основные гимнастические упражнения», «Учись делать правильно». Коврики гимнастические, мячи, скакалки.
4.	Танцевальная гимнастика Ритмичный танец: «Цыганский» , «Ламбада», «Летка-енка», «Ежик», «Яблочко», «Русский», «Антошка», «Чунга-чанга».	Словарь терминов. Атрибуты для сюжетных танцев: султанчики, раздаточный материал платочки, обручи. Иллюстрации и фотографии по сюжету танцев; мультимедийная презентация «Учитесь танцевать», «Элементарные танцевальные движения», методическое пособие А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика», «Правила поведения на сцене», фото и видео танцевальных композиций.
5.	Подвижные игры: «Игры малой подвижности», «Игры с предметами», «Игры с музыкальным сопровождением»	Обручи, игрушка Ворона, султанчики, ленточки, мячи, скакалки. Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет
6.	Итоговое занятие.	Мультимедийные презентации для открытого занятия и концерта, костюмы, атрибуты для танцев

Информационное (литература для учителя)

1. Барышникова Т. Азбука хореографии Москва 1999.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд. СПб, ЛОИРО 2007.
3. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург,1998г.
4. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга.. – СПб: издательство «Лань, 2015
5. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок»
7. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г

8. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс. 2006.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
10. 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».

Приложение 1

Дыхательная гимнастика

Комплекс № 1. Учимся дышать носиком.

Задачи:1. Научить детей дышать через нос (вдох и выдох, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

2. Развивать функцию артикуляционного аппарата.

3. Осуществлять профилактику простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

Упражнения:

1. *«Гладим носик»*. Погладить нос *(его боковые части)* от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5 – 6 раз.
2. *«Два носика»*. Закрыть указательным пальцем левую ноздрю, правой осуществить вдох – выдох. Затем также левой. Сделать по 8 – 10 вдохов через каждую ноздрю.
3. *«Кто мычит?»* Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук *«м-м-м-м-м»*, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. *«Сопротивление»*. При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.
5. *«Песенки барашка»*. Спокойный вдох через нос.На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить звуки: *«ба-бо-бу»*, *«бо-бу-бы»*, *«бу-бы-бэ»*, *«г-м-м-м»*.
6. *«Шарик»*. Сидя, или лёжа, чтоб спина имела опору. Спокойный вдох, затем резко выдохнуть через нос, одновременно резко втянув живот. Повторить 3 – 4 раза.
7. *«Зевота»*. Сидя, расслабиться. Опустить голову, широко раскрыв рот.Вслух произнести: *«о-о-хо-хо-о-о»* - позевать. Повторить 6 – 6 раз.
8. *«Змеиный язычок»*. Спокойный вдох, во время выдоха широко раскрыть рот и высовывать *«змеиный»* язычок как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повторить 5 – 6 раз.

Комплекс № 2. *«На лужайке»*

Задачи: 1. Формировать физиологическое дыхание *(вдох и выдох через нос)*.

2. На основе физиологического дыхания учить детей дифференцировать вдох через нос – выдох через рот.

3. Автоматизировать звуки *(З)* и *(Ж)* через звукоподражания.

Упражнения:

1. *«Пастушок»*. Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче *(чтобы собрать разбежавшихся коров)*.оказать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

2. *«Где коровы?»* Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки придерживая боковую сторону носа с левой стороны. Глубоко вдохнуть правой ноздрёй *(рот закрыт)* и на выдохе произносить протяжно *«м-м-м-м»*, звук должен быть звучным. Повторить, прижимая правую ноздрю.
3. *«Цветущий луг»*. Дети стоят с закрытыми глазами и представляют разноцветный, цветущий луг. Вдох носом, на выдохе произносится произвольная фраза,например: *«Ах, как вкусно пахнут цветы!»*,или: *«Ах, каой аромат!»*
4. *«Аист»*. Стоять прямо, поднять руки в стороны. Одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько секунд, удерживая равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося *«ш-ш-ш-ш». (6 – 7 раз)*.
5. *«Ворона»*. Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох через нос. Затем медленно опустить руки, и на выдохе произнести *«Кар!»*
6. *«Комарик»*. Сесть, ногами обхватив ножку стула, руки поставив на поясе. Вдохнуть через нос, медленно повернуть туловище в сторону, и на выдохе показать,как звенит комарик: *«з-з-з-з-з»*, затем быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох, и поворот в другую сторону.
7. *«Жук»*. Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, медленно опускать руки вниз, и показать,как долго жужжит большой жук: *«ж-ж-ж-ж»*.
Комплекс № 3. *«Полёт на луну»*.
Задачи: 1. Формировать речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот).
2. Развивать координацию движений и речи.
3. Развивать артикуляционную моторику.
Упражнения.
1. *«Запускаем двигатель»*. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п., выдох – вращать согнутые руки *(одна вокруг другой)* на уровне груди,при этом на одном выдохе произнести : *«д-д-д»*. Если ребёнок владеет звуком (Р, произносить *«р-р-р»*. Повторить 4-5раз.
2. *«Летим на ракете»*. И. п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и. п. Долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую,протяжно произносить: *«У-у-у-у»*. Повторить 4 – 6 раз.
3. *«Надеваем шлем от скафандра»*. И. п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и. п. Выдох – развести руки в стороны,произнести: *«Чик»*.Повторить 4-6раз.
4. *«Пересаживаемся в луноход»*. И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и. п., выдох – полный присед, руки вперёд, произнести *«Ух!»* Повторить 4- 6 раз.
5. *«Лунатики»*. И. п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. вдох – и. п., выдох – наклонить туловище в сторону,произнести : *«Хи-хи-хи»*. Повторить по 3 – 4 разща в каждую сторону.
6. *«Вернулись на землю»*. Мы рады возвращению, вдыхаем свежий воздух. И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны руки поднять вверх. Выдох – руки плавно опустить,произнести: *«А-ах!»* Повторить 4 – 6 раз.
Комплекс № 4. *«Новый год»*.
Задачи: 1. Формировать речевое дыхание на основе физиологического *(короткий вдох через нос, выдох через рот)*.

2. Укреплять мышцы спины.
3. Развивать артикуляционную моторику.
Упражнения.
1. *«Ёлочка нарядная»*. И. п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны. Выдох – полуприсяд, поворот туловища в сторону,и сказать: *«Ах!»*. Повторить 3- 4 раза в каждую сторону.
2. *«Бьют часы 12 раз»*. И. п. – сидя по- турецки, руки на затылке, сцеплены в замок. Спокойно вдохнуть, пауза 3секунды, выдох – наклониться в сторону,сказать: *«Бом!»* Повторить 12 раз.
3. *«Хлопушка»*. И. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны. Выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши,сказать: *«Хлоп!»* Повторить 6 – 8 раз.
4. *«Сыграем на гармошке»*. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдох, пауза 3секунды, затем на выдохе наклон в левую сторону *(растягиваем правый бок)*и произносим: *«Ля-а-а»*. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.
5. *«Дед Мороз играет на дудочке»*. И. п. – стоя, поднести к губам воображаемую трубу. Движения пальцев имитируют нажимание клавиш на дудочке,при этом на выдохе произносим: *«Ту-ту-ту-ту-ту»*. Повторить 6 – 8 раз.
6. *«Задуем свечи»*. И. п. – стоя, держать в правой руке полоски цветной бумаги на уровне рта, левую руку положить на живот. Глубокий вдох ртом – надуть живот, затем длительно выдыхать, *«гасит свечу»*, произносить звук Ф-Ф-Ф-Ф.
Комплекс № 5. Дифференциация ротового и носового дыхания.
Задачи: 1. Формировать фиксированный, плавный выдох через нос или рот, либо их чередование.
2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению фрикативных *(щелевых)*согласных звуков: (Ф, (В, (С, (З, (Ш, (Ж, (Щ, (Х,
Упражнения:
1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом *(м-м-м)*.
4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом *(рот не закрывать)*.
5. Вдох носом, плавный выдох ртом *(рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки)*. Сначала бе5з голоса, затем с голосом *(а-а-а-а)*.
6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы *(ф-ф-ф-ф)*.
7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
8. Вдох через нос, высунуть язык (он должен быть расслаблен, поднять к верхней губе, подуть на нос *(сдувать ватку с носа)*.
Комплекс № 6. Дифференциация ротового и носового дыхания.
Задачи: 1. Формировать форсированный *(толчкообразный)* выдох через нос или рот или чередование одного и другого.
2. Готовить артикуляционный аппарат к произнесению взрывных *(смычных)*согласных звуков: (П, (Б, (Т, (Д, (К, *(Г)*.
Упражнения:

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.
2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки *(Ф! Ф! Ф! Ф)*
3. Рот широко открыть, высунуть язык. Вдох и выдох ртом, толчкообразно, прерывисто *(как дышит собака)*.
4. Вдох широко открытым ртом, выдох носом, толчкообразный *(рот не закрывать)*.
5. Вдох через слегка сомкнутые губы, выдох толчкообразный, через нос сначала без голоса, затем с голосом *(м! м! м)*
6. Вдох через нос,выдох толчкообразный через углы рта: сначала через правый, затем через левый.
7. Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, выдох толчкообразный через *«трубочку» (у! у! у)*

Приложение 2

Веселый тренинг

«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

«Цапля» на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте

попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

«Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

«Гусеница» – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

«Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

«Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

Приложение 3

Танцевальная гимнастика

Ритмичный танец «Цыганский».

Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.
2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.
3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.
4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.
5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.
6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.
7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.
8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.
9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.
10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.
11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.
12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».

Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

1. Стоя, руки внизу.
    1. Руки к груди.
    2. И.п.
2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.
3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.
4. Повороты на месте на носочках, руки вверху.
5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.
6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.
7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.
8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».
9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».
10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.
11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.
12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.
13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.

Ритмический танец «Летка-енка».

Упражнения выполняются по четыре раза.

1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких.

2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно.

3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок.

4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°.

5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же.

Поклон.

Ритмический танец «Ежик резиновый».

Вступление.

По роще калиновой *(Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.)*

По роще осиновой

На именины к щенку

В шляпе малиновой

Шел ежик резиновый,

С дырочкой в правом боку.

Были у ежика *(Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.)*

Зонтик от дождика,

Шляпа и пара галош. *(Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.)*

Божьей коровке,

Цветочной головке

Ласково кланялся еж.

Проигрыш. *(Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.)*

2. Здравствуйте, елки! *(Наклоняют голову вперед – 2 раза.)*

На что вам иголки?

Разве мы волки вокруг? *(Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.)*

Как вам не стыдно!
Это обидно,
Когда ощетинился друг. *(Грозят пальцем левой руки.)*
Небо лучистое, *(Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.)*
Облако чистое. *(«Рисуют солнце» левой рукой.)*
На именины к щенку *(«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.)*
Ежик резиновый. *(Идут на месте.)*

Ритмический танец «Яблочко».

I вариант.

Под музыку вступления восемь мальчиков в матросской форме становятся шеренгой лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот за своим командиром (ведущим) направо.

1-е движение. Идут по кругу маршевым шагом. Обойдя круг, снова возвращаются в шеренгу и по очереди кладут руки друг другу на плечи.

2-е движение. Идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг друга. Нечетный такт – три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт – три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить два раза. На последние два такта шеренга возвращается в исходное положение, а вперед выходят два мальчика-солиста, руки на поясе.

3-е движение. Два мальчика-солиста делают присядку восемь раз, остальные хлопают. На последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу. В то же время на смену им выходят следующие два солиста.

4-е движение. Два мальчика-солиста, опершись руками на пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз. Остальные хлопают. Последние два такта, как в 3-м движении.

5-е движение. Два мальчика-солиста присаживаются на корточки, упираясь руками в пол впереди себя, четко выбрасывают обе Ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт). Последние два такта – смена солистов.

6-е движение. Два мальчика-солиста выполняют «коленце»: на сильную Долю – подъем правого колена и удар правой рукой по колену, на вторую долю – подъем левого колена и удар левой ладонью по колену, на третью долю забросить правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю – то же с левой ноги. Повторить «коленце» четыре раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу.

7-е движение. Повторяется 1-е движение танца. На последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

II вариант.

1-е движение. Под марш дети встают в шахматном порядке.

2-е движение. Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед.

3-е движение. Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.

4-е движение. Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.

5-е движение. Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.

6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.

Ритмический танец «Русский».

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.
6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.
13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.
14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.
15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).

Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

Ритмический танец «Чунга-чанга».

Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет:

Чунга-Чанга – синий небосвод, *(Поскакивают по кругу.)*

Чунга-Чанга – лето круглый год.

Чунга-Чанга – весело живем,

Чунга-Чанга – песенку поем!

Припев:

Чудо-остров, чудо-остров, *(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед).)*

Жить на нем легко и просто,
Жить на нем легко и просто,
Чунга-Чанга!
Наше счастье постоянно, *(Кружатся на носках.)*
Жуй кокосы, ешь бананы,
Жуй кокосы, ешь бананы,
Чунга-Чанга!
2-й куплет:
Чунга-Чанга – места лучше нет, *(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)*
Чунга-Чанга – мы не знаем бед.
Чунга-Чанга, Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, *(Стоя на коленях, качают согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).)*
Чунга-Чанга – не покинет нас. *(Движения те же.)*
Проигрыш. *(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)*
3-й куплет (без слов).
1-е предложение. *Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)*
2-е предложение. *(Те же движения повторяются в левую сторону.)*
Припев. *(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)*

Приложение 4

Подвижные игры

«Возьми платочек!»

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги!
Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

«Хитрая лиса»

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

«Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности.

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если

направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

«Угадай по голосу»

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

«Собери мячи»

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети - собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

«Удочка»

Играющие становятся в большой круг, в центре – воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав, мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек – «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

«Пустое место» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Водящий вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем, они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

«Змея»

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

«Мороз-Красный нос»

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос».
Он становится в центр круга и произносит слова:
«Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?»
Играющие хором отвечают:
«Н е боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз».
После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

«Мышеловка»

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.
«Ах, как мыши надоели!
Развелось их – просто страсть,
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки
Переловим всех сейчас!»
По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

«Разверни круг» – игра малой подвижности.
Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:
«Круг-кружочек, маленький шажочек,
Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».
Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый, круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

«Добрые слова»
Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и тд.)

«Быстро возьми»
Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«Мяч соседу»
Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удается, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

«Кто ушел?» – игра малой подвижности.
Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из

зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

«Тихо-громко»

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

«Снежная королева»

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

«Ловишки с ленточкой»

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. « Раз, два, три, в круг быстрей беги!» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

«Оттолкни мяч» – игра малой подвижности.

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

«Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

«Вышибалы»

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три - беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

«Щука» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз

мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки.
После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».
Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука: «Что это за штука?»
Хвать, хвать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!

«Карусель»

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:
Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А пото-м круго-м, круго-м,
Все бего-м, бего-м, бего-м.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два,раз-два.
Вот и кончилась игра!

«Меткий стрелок»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три - беги!), дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

«Вдвоем в одном обруче»

(Проводится с музыкальным сопровождением.)
Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

«Птицелов» – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

В лесу, во лесочке,
На земле, па дубочке
Птицы весело поют.
Воспитатель произносит:
«Ай! Птицелов идет.
Он в неволю пас возьмет.
Птицы, улетайте!».
Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

«Необычный художник»

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

«По местам!» – игра-эстафета.

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу « Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

«Салют»

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

«Тик-так» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. *(Ходьба на месте.)*
Мы всегда шагаем так:
Шаг влево, шаг вправо, *(Шаг влево, шаг вправо.)*
Тик-так!
Стрелка, стрелка покружись – *(Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)*
Час который, покажи. *(После слова «покажи» – останавливается.)*

«Парк аттракционов»

Мы на карусели сели, *(Держась за руки, кружиться.)*
Завертелись карусели.
Пересели на качели. *(Держась за руки: один игрок стоит.)*
То вниз, то вверх летели. *(Другой игрок приседает.)*
А теперь с тобой вдвоем *(Держась за руки, качаться.)*
Мы на лодочке плывем. *(Вправо-влево, вперед-назад.)*
Мы на берег выйдем с лодки,
И поскачем по лужайке,
Будто зайки, будто зайки. *(Прыжки на двух ногах.)*