

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аникеев-Борн
«30» июня 2020 г.

Рассмотрена на
методическом совете
Протокол №4
от «29» июня 2020 г.

От ритмики к танцу
(Объединение хореографии)

дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 5-6 лет
(возрастная категория детей)
Срок реализации 1 года

Автор-составитель программы:
Гедвило Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское

- 2020—

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» носит художественную направленность, имеет ознакомительный уровень и нацелена на начальное обучение основам хореографического искусства обучающихся дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена важностью художественного образования на ранних этапах развития ребёнка. Её реализация направлена на развитие художественных способностей, формирования эстетического вкуса, на улучшение физического развития и эмоционального состояния обучающихся.

Актуальность программы обусловлено ее направленностью на начальное развитие танцевально-ритмических способностей обучающихся дошкольного возраста, а также на их адаптацию и подготовку к последующему обучению в составе хореографического коллектива «Радуга».

Отличительной особенностью программы является комплексный подход к хореографической подготовке дошкольников. Программа составлена посредством интеграции различных направлений: ритмика, музыкальная грамота, хореография, партерная гимнастика, пластика и сценическое движение.

Новизной общеразвивающей программы «От ритмики к танцу» является активное использование игровых методов в комплексной хореографической подготовке дошкольников. Игровой материал подобран к

каждому разделу и включает разные виды деятельности: музыкально-ритмической игры, игровые этюды, пальчиковую гимнастику, элементы импровизации, гимнастику со стихами, танцы-бусинки на различные образы. Программа содержит авторские методические разработки занятий, танцевально-ритмических этюдов, комплексы образно-игровой партерной гимнастики.

Наполняемость учебных групп.

В группу принимаются дети подготовительной группы детского сада (которым 1 год остается до поступления в школу) без конкурсного отбора, но имеющие при себе медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией. Форма занятий является групповой, с постоянным составом, не превышающим 20 человек.

Программа учитывает возрастные особенности обучающихся дошкольного возраста (5-6 лет) и предполагает 1 год начального обучения. Затем обучающиеся переходят в концертный состав хореографического коллектива «Радуга» и продолжают обучение согласно дополнительной общеразвивающей программы «Душой исполненный полет».

Режим занятий:

Год обучения	Возраст детей	Количество часов в неделю/ количество часов в год	Дисциплины Продолжительность занятий
1 год обучения	5-6 лет	4 ч/144 ч	Комбинированное занятие (2 раза в неделю по 2 занятия, 30 минут – 1 занятие)

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолжье-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: приобщить обучающихся к миру танцевального искусства через танцевально-ритмическую деятельность, выявить и развить их творческие способности на начальном этапе.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить правильно вести себя в зале, на сцене в соответствии с правилами техники безопасности;
- научить двигаться в ритм музыки, в соответствии с ее характером;
- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь в танцевальных движениях естественности, простоты и выразительности;

- научить выполнять элементарные упражнения партерной гимнастики на гибкость, силу и растяжку;
- научить отличать хореографические направления (классический танец, народно-сценический танец, детский танцы).

Развивающие:

- развивать элементарную координацию;
- развивать мышечные ощущения, моторно-двигательную память;
- развивать хореографическое внимание, образное мышление;
- раскрывать творческие, музыкальные и артистические способности путем приобщения обучающихся к музыкально-ритмическим движениям.

Воспитательные:

- вызвать интерес к искусству хореографии;
- воспитывать музыкальную культуру;
- прививать привычку соблюдения правил личной гигиены;
- воспитывать уважительное отношение к членам коллектива и его педагогам.

Помимо этого, образовательный процесс построен на основе важнейших педагогических принципов:

- систематичность и регулярность занятий;
- последовательность овладения материалом;
- постепенное увеличения физической нагрузки и сложности техники «от простого к сложному»;
- целенаправленность учебного процесса.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Возраст детей 5-6 лет - 4 занятия в неделю по 30 минут.

Комбинированное занятие (включает ритмику, основы музыкальной грамоты, начальный курс подготовки к основам классического танца, партерную гимнастику, музыкально-танцевальные игры, танцевальные этюды и т.д.)

Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	
	144	6	138	
Вводное занятие "Путешествие в страну танца». Техника безопасности.	2	2		Беседа Коллективное обсуждение
1. Ритмика и музыкальная грамота (Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении; ритмические разминки на	34	-	34	Педагогическое наблюдение Фронтальный просмотр

развитие групп мышц и подвижности суставов; танцевальные движения; упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве)				
2. Основы партерной гимнастики (Основные упражнения партерной гимнастики; образно-игровая партерная гимнастика)	40	-	40	Педагогическое наблюдение Анализ выполнения упражнений
3. «Танцы-бусинки» (Освоение элементарного танцевального репертуара на основе детской и народной хореографии, этюды с элементами классического танца)	40	-	40	Анализ исполнения этюдов
4. «Веселая игра» (музыкально-танцевальные игры, импровизации, этюды и игры на развитие актёрской выразительности)	20	-	20	Педагогическое наблюдение
5. Концертная деятельность.	2	-	2	
6. Воспитательная работа Экскурсии, посещение концертов, просмотр видеоматериалов, мероприятия коллектива.	4	4	-	Наблюдения Беседы Творческие работы
7. Промежуточная аттестация.	2	-	2	Открытое занятие для родителей «Первые шаги» (в конце первого полугодия) Открытое занятие для родителей «Наши успехи» (в конце второго полугодия) Диагностика (первичная, промежуточная)

1.4 Содержание учебно-тематического плана

Вводные занятия.

Знакомство с коллективом обучающихся. Введение в образовательную программу «От ритмики к танцу». Заполнение родителями карт со сведениями об обучающихся.

«Путешествие в страну танца» - ознакомление обучающихся с понятием «танец» посредством видеоматериалов и иллюстраций, просмотр видеоролика; ориентируясь на центр танцевального зала, определение рисунка танца (прямые горизонтальные и вертикальные линии, круг).

Техника безопасности.

Ознакомление обучающихся с распорядком МБУДО «Дом детского творчества» и правилами поведения в танцевальном зале и сообщение необходимых основ техники безопасности.

1.Ритмика и музыкальная грамота.

Темы:

1. Знакомство с танцевальным поклоном (этюд с поклоном и хлопками «От улыбки»), игры на знакомство «Знакомимся, танцуя» (называют имя и сопровождают это любым движением).

2. Построение, перестроение в колонны, линии. Понятие «круг».

3. Правая и левая рука, сторона (этюды «Правая, левая», «Дорога не тропинка»)

4. Характер музыки, передача его в движении (этюды «Времена года», игра с мячом на передачу характера музыки).

5. Темп музыки, передача его в движении (этюды «Медленно, умеренно, быстро», танцевальные игры на ускорение «Три хлопка», «Моем»).

6. Ритм музыки, передача его через хлопки и притопы (этюды с хлопками «Лесенка», «Паровозик»; с притопами и стихами – «Вместе весело шагать», музыкально ритмические игры - «Эхо», «Повтори ритм», «Прохлопай ритм под музыку», упражнения с детскими музыкальными инструментами и предметами).

7. Разминка по кругу «Прогулка»

Упражнения и движения на формирование начальных навыков координации.

- шаги: шаг с носка; шаги на полу пальцах; приставной шаг в сторону; переменный шаг.

-виды бега: перескоки; бег с отбрасыванием ног назад; бег с выбрасыванием ног вперед (ножницы).

-подготовка к подскокам (этюды «Цапля»), подскоки на месте и в продвижении (2 полугодие); боковой галоп.

- элементы образной ритмической разминки (этюды «На болоте» - упражнения «лягушата», «ящерица», «цапля», «кузнечики»)

8. Ориентация в пространстве, элементарные рисунки танца (игра «Полоса препятствий» - преодоление простых препятствий с помощью различных двигательных упражнений в разных направлениях по намеченным ориентирам, хороводный этюд «Венок»)

9. Разминка на середине зала с применением образных танцевальных миниатюр:

- «Тик-Так»;
- «Утренняя зарядка с Машей»;
- Разминочные упражнения на все группы мышц;
- упражнения для улучшения гибкости шеи: подъем и опускание головы вперед и назад, в стороны, круговые движения, повороты головы («тик-так», «динь-дон», «гуси», «нехочуха», «хочуха», «колобок»);
- упражнения на развитие эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых и локтевых суставов: подъем и опускание, круговые движения плеч («Незнайка», «Антошка»); сгибание, разгибание («ёлочка», «ничего не знаю»); круговые движения рук с работой кистей рук («солнышко и тучка», «самолётик»);
- упражнения для развития эластичности мышц кистей и предплечья: («замочек», «волна», «ёжик», «ящерица»);
- упражнения для подвижности суставов позвоночника, исправление недостатков в осанке: наклоны, повороты, круговые движения корпуса («птичка», «драже», «жираф»; «циркуль», «страус»);
- упражнения для растяжки и формирования танцевального шага: сгибание и разгибание ног в коленях («лягушка», «обезьянки», «солдатики»); высокий подъем колен («лошадка», «цапля»);

10. Прыжки на середине зала (этюды «Мячик», «Попрыгунчик», «Зайчик», «Вечный двигатель»).

2.Элементы партерной гимнастики.

1. Элементы партерного экзерсиса для развития гибкости, пластичности, растяжки:

- упражнения на развитие подвижности и эластичности стоп («горка», этюд «вагончики в гараже», «полька на полу», «цепкие пальчики», «тупой-острый», игра «возьми предмет с пола»);
- упражнения для формирования выворотности («паучок», «полька на полу»);
- упражнения для формирования правильной осанки («куколки», «разбойники»);
- упражнения для подвижности мышц тазобедренного и коленных суставов («неваляшки», «рисует картину», «убегаем от волка», «бабочка», «поза кролика», «непослушные ножки»);
- упражнения для развития и укрепления мышц спины («складочка», «ракета-самолёт», упражнение «березка», упражнение «орешек», «лодочка», «ласточка»; «коробочка», «корзиночка», «колечко», подготовка к «мостику» (из положения лежа на спине);
- упражнения для формирования танцевального шага (растяжки – этюд «буратино», «открываем и закрываем книгу», «лягушка» с переходом через поперечный шпагат, махи лежа).

2.Партерная гимнастика со стишками:

«Буратино потянулся», «Сундучок охраняет паучок», «Мишки косолапые», «Ёжики», «Гладим утюгом».

3. Образно-игровая партерная гимнастика в этюдах:

«Одуванчик», «Варим кашку», «Цветные карандаши», «Я на солнышке лежу», «На встречу к радуге», «Восточная сказка», «Веселый огород».

3. «Танцы-бусинки».

Освоение элементарного танцевального репертуара на основе детской и народной хореографии. Танцевальные этюды на усмотрение педагога:

на основе детской хореографии («Часики», «Голубой вагон», «Гномики», «Варенье», «Карлсон», «Паучок», «Божья коровка», «Дождик», «Паровозик Чух», «Солнышко», «Я на сцену выхожу»);

на основе народной хореографии («Неваляшки», «Самовар», «Ягодка-малинка», «Каблучок» и другие);

на основе парного исполнительства («Лучший друг» этюд игра на знакомство в парах, «Весёлая полька»);

этюды с элементами классического танца: поклон, постановка корпуса (композиция «Ёлочка»); первоначальные упражнения для усвоения постановки ног. Изучение позиции ног (I, III, VI); позиции рук (I, II, III и подготовительное положение) на основе композиции «Шарик», элементы пальчиковой гимнастики. Этюд «Балерина», «Аленький цветочек».

4. «Веселая игра»

Музыкально-танцевальные игры, импровизации; этюды и игры на развитие актёрской выразительности.

1. Музыкально-танцевальные игры («кто быстрее» (на перестроение фигур); «вышли мыши как-то раз...» (на закрепление исходного положения); «грибники» (на быстроту реакции); «будь внимателен» (на умение определить конец музыкальной фразы); «солнышко» (на умение создать образ); «цветочные ворота»; «весёлый мяч»; «море волнуется...» на различные темы; «вперёд 4 шага...»; игры на ускорение – «ёлочки-пенёчки», «3 хлопка», «у оленя дом большой»)

2. Хореографические импровизации («слушаем музыку и фантазируем», «разыгрываем ситуации» пример- нашли птенчика, ракушку; «прогулка в зоопарк», «путешествие в лес», «любимые герои мультфильмов», «страна чудес», «спортсмены» и т.д.)

3. Игры на активизацию и развитие актёрской выразительности («весёлый огород», «зеркало», «волшебный сундучок»; «настроение» (времена года); игра «улыбнулись, нахмурились»; «зеркало»; «комната смеха», «комната страха»; «передай эмоцию»)

4. «Говорящие предметы» (способности обыграть предмет, игрушку; танцевальные этюды с предметами; этюд «Мой веселый, звонкий мяч», «Скакалочка»)

5. Концертная деятельность.

Разученный и отработанный танцевальный репертуар обучающиеся демонстрируют на сценической площадке. Это внутриколлективные мероприятия («Зачисление в коллектив», Отчетный концерт).

На начальном обучении концертная деятельность не должна превышать более 2 выступлений за учебный год.

6. Воспитательная работа.

Включает в себя экскурсии, посещение концертов, просмотр видеоматериалов.

Примерные темы: «Детский танец»; «Балет для самых маленьких» (презентация); экскурсии, детские праздники с родителями.

7. Промежуточная аттестация.

В конце первого полугодия проводится (промежуточный контроль) открытое занятие с присутствием родителей «Наши первые шаги». Демонстрация начальных знаний и умений обучающихся, с элементами игровой программы.

Во втором полугодии проводится открытое итоговое занятие «Наши успехи» и обязательное участие обучающихся в ежегодном отчетном концерте хореографического коллектива «Радуга», демонстрация основных знаний и умений обучающихся.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

К концу освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- правила техники безопасности;
- основные представления о танце;
- терминологию партерного экзерсиса;
- элементарные правила общения в паре.

уметь:

- двигаться в ритм музыки, в соответствии с ее характером;
- начинать и завершать движение вместе с музыкой;
- выполнять основные программные упражнения партерной гимнастики на гибкость, силу и растяжку;
- отличать хореографические направления (классический танец, народно-сценический танец, детский танцы);
- применять знакомые движения в процессе игровых ситуаций и под другую музыку;
- исполнять групповой хореографический этюд.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества: музыкальные и артистические способности, внимание, воображение, образное мышление; интерес и желание заниматься хореографией; коммуникативные качества.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Раздел программы	Месяцы								
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Водное занятие. Текущий контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Раздел 1. Ритмика и музыкальная грамота	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Раздел 2. Основы партерная гимнастика	5	5	5	5	3	4	5	4	4
Раздел 3. «Танцы-бусинки»	4	4	4	4	3	5	6	6	4
Раздел 4. «Весёлая игра»	3	2	3	2	2	2	2	2	2
Раздел 5. Концертная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Раздел 6. Воспитательная работа	-	1	-	-	-	1	1	1	-
Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Итого: 144ч	18	16	16	16	12	16	18	18	14

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум, ковровое покрытие);
- раздевалка для обучающихся;
- наличие специальной танцевальной формы (купальник, балетные тапочки), индивидуального дневника успеваемости;
- наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);
- музыкальный материал для проведения занятий (нотный материал по ритмическому, классическому и народно-сценическому танцам);
- аудиоаппаратура с флеш-носителем, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала;
- наличие музыкальной фонотеки;

- коврики, гимнастическое оборудование и спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, мячи);
- наличие танцевальных костюмов;
- пособия и методические разработки, специальная литература.

Кадровое обеспечение:

- концертмейстер.

2.3. Формы аттестации

С момент зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточный контроль;
- промежуточная аттестация.

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий и на концертных выступлениях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в таблице согласно уровням: высокий, средний, низкий.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной работы обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который проводит педагог совместно с воспитанниками в процессе занятий.

Промежуточный контроль проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия для родителей «Наши первые шаги».

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года.

Форма – открытое занятие для родителей «Наши достижения»; участие в отчетном концерте.

Оценивать ребёнка за старания педагог может как в устной форме, так и с использованием различного оценочного материала.

На основании итогов промежуточного контроля и промежуточной аттестации заполняется таблица оценочной диагностики танцевальных способностей обучающихся.

Результаты диагностики являются основанием для перевода обучающихся на следующую ступень обучения в хореографическом коллективе «Радуга» по программе «Душой исполненный полет» (ознакомительный уровень).

2.4. Оценочные материалы

Таблица оценочной диагностики танцевальных способностей обучающихся.

ФИ обучающего	дата	Координация движений	Эмоциональное восприятие	Чувство музыкального ритма	Гибкость
	входящая диагностика				
	промежуточная				
	итоговая				

Критерии оценки по параметрам диагностики:

1. Координация движений.

Высокий уровень оценки (В) – обучающийся хорошо умеет согласовывать движения различных частей тела, может точно повторить движения за педагогом.

Средний уровень оценки (С) – не всегда присутствует точность движений.

Низкий уровень оценки (Н) – обучающийся не может согласовывать движения нескольких частей тела, повторения движений за педагогом слабые, не точные.

2. Эмоциональное восприятие.

Высокий уровень оценки (В) – обучающийся отзывчив, ярко реагирует на музыку.

Средний уровень оценки (С) – реагирует, но не очень ярко самовыражается под музыку.

Низкий уровень оценки (Н) – не реагирует на музыку, эмоционально не отзывчив.

3. Чувство музыкального ритма.

Высокий уровень оценки (В) – выполняемые танцевальные движения обучающимся соответствуют ритму музыки.

Средний уровень оценки (С) – выполняемые танцевальные движения периодически соответствуют ритму музыки.

Низкий уровень оценки (Н) – движения не соответствуют ритму музыки.

4. Гибкость.

Высокий уровень оценки (В) – в полном объеме выполняет все упражнения партерной гимнастики.

Средний уровень оценки (С) – выполняет большинство упражнений партерной гимнастики.

Низкий уровень оценки (Н)– слабое выполнение упражнений партерной гимнастики.

2.5. Методические материалы

Методические разработки:

- Танцевально-образные этюды.
- Презентации на темы: «Путешествие в мир танца», «Дети танцуют для детей», «Страна волшебная – балет».
- Комплексы партерной гимнастики (видеоматериал).
- Фильмы на тему «Детские хореографические коллективы».

Методические рекомендации по построению занятия.

Структура занятия:

- Построение в зале (перестроение в 2 линии)
- Поклон
- Разминочные упражнения
- Элементы партерной гимнастики. Развивающая гимнастика (в форме игры или сказки)
- Танцевальная часть занятия
- Игровые элементы
- Поклон. Организованный выход из зала.

1.Примеры музыкально-ритмических игр:

«Вышли мышки»

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

«Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному).

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному).

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко (Бег друг за другом).
По тропинке с солнышком нам шагать легко.
Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному). Вдруг мы тучку увидели.
От неё мы побежали.
Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом). Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.
Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба).
Солнышко скрывается – туча надвигается.
Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг).
Где же солнышко-колокольчик? (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)
Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)
Показался солнца лучик – стало нам светлее.
Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)
Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колокольчик. (Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)
Солнцу рады все на свете.
И воробушки, и дети.
Солнышко и тучка рядышком живут.
По утрам ребяток поиграть зовут.
С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.
Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть (Ходьба друг за другом).

«Цветочные ворота»

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно).
Аkkомпанементом может служить как одна мелодия, исполняемая в разных темпах, так и две мелодии с различным темпом исполнения.
Условия игры:
Необходимо выбрать двух участников, которые встанут в любом углу класса и будут изображать «цветочные ворота» (поднимая и опуская соединённые руки). Все остальные участники – «пчёлки», которые живут за цветочными воротами.
Ход игры:
Когда звучит быстрая музыка – ворота открываются (поднять соединённые руки вверх), а пчёлки вылетают на полянку собирать мёд.
Когда звучит медленная музыка – ворота закрываются (медленно опустить соединённые руки вниз), а те пчёлки, которые не успели залететь в них, выходят из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется два последних участника, которые становятся «цветочными воротами».

«Ручеек»

Дети выстраиваются парами в колонну, взявшись за руку с партнером, лицом к ведущей паре. Ведущая пара поворачивается, встает напротив всей колонны и начинает движение вглубь ручейка. Первая пара пропускает идущих через воротца поднятых рук, а следующая за ней, наоборот, сама проходит через воротца идущей в глубь ручейка пары и т.д. Ведущая пара, дошедшая до конца ручейка, поворачивается по ходу шеренги, становясь ее завершением. Каждая следующая пара, оказавшись на месте ведущей, в свою очередь, поворачивается лицом к шеренге и начинает движение вглубь ручейка. Движение продолжается до тех пор, пока ведущая пара не оказывается на своем месте, дожидаясь, когда и все остальные придут на свои места. Затем назначается следующая фигура.

«У оленя дом большой...» (образный танец)

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, заяц по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, заяка, забегай,

Лапу подавай!».

Описание танца:

На слова «У оленя» руки выводятся согнутыми над головой, скрещенными в запястье, пальцы широко раскрыты (рога оленя).

На слова «дом большой» руки над головой в согнутом положении соединяются кончиками пальцев, кисти собраны (крыша дома).

На слова «Он глядит в свое окошко» одна рука остаётся в согнутом положении над головой ладонью вниз, другая рука на уровне шеи (окошко). Голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка по лесу бежал, в дверцу постучал» исполняются прыжки на двух ногах по шестой позиции, руки согнуты перед собой (заяц).

На слова «Тук! Тук!» левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, пальцы собраны в кулак, и исполняются резкие движения кулаком вперёд (стук в дверь). Правая нога на каждую четверть притопывает по шестой позиции.

На слова «Дверь открой» левая рука имитирует движения взятия за ручку двери и открывает дверь.

На слова «Там в лесу» правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх, пальцы собраны в кулак, большой палец отводится назад, выполняется покачивание руки назад (показываем, где охотник).

На слова «охотник злой» руки подносятся к щекам, голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка, зайка, забегай» две руки вытягиваются вперед, на каждую четверть сгибаются в локтях, подтягиваются к груди, ладони сгибаются (зовём к себе).

На слова «лапу подавай!» левая рука опускается вниз, правая рука протягивается вперед (подаём руку).

2. Партерная гимнастика со стишками:

«Сундучок»

- Сундучок, сундучок (сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На каждое слово сначала руками за колени, затем на носки взяться)
- Охраняет паучок (грозим)
- В складочку ложимся (делаем «складочку»)
- Сундучок открылся (исходное положение)

«Мишки косолапые»

- Мишки косолапые (руки за голову, сидим на полу в позе «лотоса», выполняем наклоны)
- Сидели на суку
- Один читал газеты
- Другой молот муку
- Раз муку, два муку
- Оба бухнулись в муку (вперед наклон)

«Буратино»

- Буратино потянулся (и. п. – сидя, ноги широко раскрыты в стороны. Потянулись)
- Раз - нагнулся, два – нагнулся! (наклоны к ногам)
- Руки в стороны развел (вытянуть руки в стороны)
- Ключик видно не нашел (качаем головой,жимаем плечами)
- Чтобы ключик нам достать, надо дверь нам отыскать (тянуться и ложатся вперед).

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 2015
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография (учебно-методический комплекс). – М., 2020
3. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 2009

4. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. Учебное пособие. – М.: Лань Спб., 2018
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения/ в помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям. М: Академия развития, 2014

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2018
2. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. – М.: Попурри, ООО, 2017
3. Бурмистрова И. Школа танцев для юных. – М.: Эксмо, 2013.