УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 41 «СЕМИЦВЕТИК»

СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрена**  на заседании педагогического совета  МБДОУ ДС № 41 «Семицветик»  от 29.08.2019 г. протокол № 1 | **Утверждена**  приказом заведующего  МБДОУ ДС № 41 «Семицветик»  от 02.09.2019 № 104 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СЕМИЦВЕТИКИ»**

**(3 КУРС)**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 36 часов

**Возраст учащихся:** 6 – 7 лет

**Вид программы**: модифицированная

**Автор-составитель:** Попова Светлана Игоревна, музыкальный руководитель

**Старый Оскол**

**2019**

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Семицветики» (далее – Программа) **художественной направленности** разработана на основе программы «Са-Фи-Дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., программы «Ритмическая мозаика» Бурениной А. И., музыкальной ритмики «Топ-хлоп» Е. Железневой, комплекса «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельниковой.

Основная задача данной программы – повышение двигательной активности, формирование осанки и укрепление здоровья детей через один из самых любимых и доступных видов деятельности детей – музыкально-ритмический с элементами хореографии.

Рассматривая увлечения детей, выделяем танцевально-хореографическое искусство как массовое, доступное и увлекательное, которое создаёт базу для развития гармонически развитой личности, умения адаптироваться в социуме.

Программа обеспечивает развитие художественно-эстетической сферы, укрепление физического, психического здоровья детей.

**Новизна** Программызаключается в акцентировании внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов,которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

**Актуальность** Программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявлении индивидуальности в танцевальном творчестве. С рождения человек испытывает необходимость активно двигаться, развиваться физически, интеллектуально и духовно. Физическая активность людей снижена в силу активного увлечения интернет-сообществами, в том числе и дошкольников, начиная с раннего возраста, что влияет на крепость здоровья организма в целом.

Данная Программа предлагает, благодаря систематическому хореографическому воспитанию и образованию, разнообразить деятельность дошкольников, развивать общую эстетическую и танцевальную культуру, укреплять здоровье. Эффективность достигается элементами танца и музыкальным сопровождением, образностью упражнений, композиций, подражанию движениям животных и людей. Увеличение объема двигательной активности детей оказывает лечебный эффект: разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

**Цель программы:**

Всестороннее развитие личности дошкольника через танцевальное искусство, формирование танцевального творчества.

**Задачи:**

**1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;

- воспитывать понимание ценности здорового образа жизни.

**2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

- развивать крупную и мелкую моторику, двигательную активность и координацию движений;

- формировать умение соблюдать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;

- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память, умение согласовывать движения с музыкой).

**3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

- развивать адекватность в самооценке, умение оценивать собственные движения и товарища;

- развивать эстетический вкус, любовь к танцевальному искусству, музыке;

- расширять словарный запас некоторыми хореографическими терминами;

- создавать атмосферу радости детского сотворчества в сотрудничестве;

- развивать навыки самостоятельного выражения творчества в движениях, умение придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец;

- воспитывать культуру поведения личности в обществе, нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;

- поощрять желание проявлять свои умения и навыки в культурно-досуговой и концертной деятельности.

**Отличительной особенностью** данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Семицветики» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Семицветики» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы 6-7 лет.

**Срок реализации** Программы – 1 год. На освоение программного материала требуется 36 часов. Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

**Форма обучения** – очная.

**Режим проведения занятий**: один раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 30 минут.

Программой предусмотрены групповые **формы проведения занятий**.

В основе способа организации занятий лежит **игровой** **метод**. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

* показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
* выразительное исполнение движения под музыку;
* словесное пояснение выполнения движения;
* внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
* творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Результатами освоения программы являются целевые ориентиры:**

- умение выполнять движения экзерсиса  на середине зала первого и второго года обучения (хореографические упражнения в установленной последовательности, названия и технику исполнения releve (релеве) на полупальцы, demi – plié (деми-плие), grand plié (гранд-плие) , battement tendu (батман тандю), battemet tendu jeté (батман тандю жете), battemet tendu jeté piqué (батман тандю жете пике)

- позиции ног ( I, II, III, IV, VI)

- основные положения рук (подготовительная, I, II, III)

- методику выполнения изученных движений и элементов

**Овладение навыками:**

- безошибочно самостоятельно отображать в движении основные средства музыкаль­ной выразительности

- исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку

- уметь правильно открыть и закрыть руку на талию

- правильно выполнять перестроения

- исполнять этюды и разножанровые танцевальные композиции

- выражать собственные эмоции от прослушанного произведения через движение и мимику

- знать и выполнять с педагогом дыхательные упражнения по методике Александры Стрельниковой «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ай-ай, ушки», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги»

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Танцевальный серпантин» является диагностика.

**Методика выявления уровня развития чувства ритма**

(разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

**Критерии уровня развития чувства ритма:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование критерия | Уровень навыка воспитанника | | | |
|  |  | высокий | средний | | низкий |
| **1** | Движение | | | | |
| 1.1 | Передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма) | самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки; | производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки; | | смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки. |
| 1.2. | Передача в движении характера незнакомого музыкального произведения  (фрагмента) после предварительного прослушивания | движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений; | движения соответствуют характеру музыки, но нет достаточной  эмоциональности при выполнении движений; | | движения не соответствуют музыке,  отсутствие эмоций при выполнении движений; |
| 1.3. | Соответствие ритма движений ритму музыки | чёткое выполняет все движения | выполнение движений с ошибками | движение выполняется не ритмично | |
| 1.4. | Координация движений и внимания («ритмическое эхо со звучащими жестами») | выполняет все движения без ошибок | допускает 1-2 ошибки | не справляется с заданием | |
| 2 | Воспроизведение ритма | | | | |
| 2.1. | Воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение | воспроизводит точно ритмический рисунок знакомой песни | воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками | неверно воспроизводит ритм песни | |
| 2.2. | Воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте | воспроизводит точно ритмический рисунок мелодии | воспроизводит ритм песни с ошибками | неверно воспроизводит ритм песни | |
| 2.3. | Воспроизведение ритма песни шагами | воспроизводит верно ритм песни шагами на месте и по залу | воспроизводит верно ритм песни шагами на месте | допускает много ошибок или не справляется с заданием | |
| 2.4. | Воспроизведение ритмических рисунков в хлопках («ритмическое эхо») | воспроизводит ритмический рисунок без ошибок | допускает 2-3 ошибки | не верно воспроизводит ритмический рисунок | |
| 3 | Творчество | | | | |
| 3.1. | Сочинение ритмических рисунков | сам сочиняет оригинальные ритмически рисунки | использует стандартные ритмические рисунки | не справляется с заданием | |
| 3.2. | Танцевальное | чувствует характер музыки, ритм, и передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны | чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки | не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке | |

**Форма подведения итогов освоения Программы.**

Это участие в концертах, утренниках, спектаклях, музыкально-литературных композициях, культурно-досуговых развлечениях (коллективные и сольные выступления перед детьми и родителями), которые несут в себе воспитательным функции:

- получать моральное удовлетворение от результата вложенных усилий собственного труда;

- создавать условия для самореализации творческого потенциала;

- воспитывать чувство ответственности, дружбы, товарищества.

***Учебно-тематический план реализации программы***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Тема занятий | Количество  часов | Тео  рия | Прак  тика |
| 1 | Вводное занятие | «Играя, танцуем» | 1 | 0,2 | 0,8 |
| 2 | Музыкально ритмические движения | «Веселая разминка» | 3 | 0,5 | 2,5 |
| «Рисунок танца» | 4 | 0,75 | 3,25 |
| 3 | Элементы русского танца | «Хоровод заведем» | 5 | 0,75 | 4,25 |
| 4 | Детские бальные танцы | «Сказки Венского леса» | 4 | 0,75 | 3,25 |
| 5 | Элементы русского народного танца | «Из бабушкиного сундучка» | 6 | 1 | 5 |
| 6 | Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца. | «В ритме вальса» | 6 | 1 | 5 |
| «Веселое настроение» | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 7 | Элементы эстрадного танца.  Танцевальные этюды и танцы. | «Танцевальная мозаика» | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 8 | Дыхательная гимнастика  А.Н.Стрельниковой | «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Обними плечи», «Кошечка»,  «Большой маятник», «Повороты головы». «Ушки», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги» | 1 | 0,25 | 0,75 |
| Всего часов | | | 34 | 6,2 | 29,8 |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.***

Раздел **Вводное занятие – 1 час**

**I.** *Теория* **–** 0,2 часа

Встреча с детьми после летнего оздоровительного периода, беседа:

* об искусстве танца
* о построении занятий
* о правилах поведения на занятиях
* доброжелательности к другим детям
* о технике безопасности движений без предмета
* о технике безопасности движений с предметом
* форме одежды
* самоконтроля самочувствия
* доверия педагогу по оказанию помощи и поддержки воспитанника

**II.** *Практика* **–** 0,8часа

**1. Подготовительная часть**

**1.1. Организационный момент**

* приветствие
* ритмичный вход под музыку
* построения
* раскрывается направление занятий, определяется мотивация выбора данного вида деятельности, его положительного влияния на развитие ребёнка

**1.2. Строевые упражнения**

* построение в шеренгу и колонну по сигналу (образ солдатиков)
* повороты направо, налево

строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» «Направо», «Налево», «Кругом»

* перестроения из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки
* из колонны по одному в колонну по трое, взявшись за руки

**1.3.** **Игроритмика**

* ходьба на каждый счет и через счет
* хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта
* сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот
* перестроения по ориентирам

**2. Основная часть**

**2.1. Хореографические упражнения**

* поклон для мальчиков;
* реверанс для девочек;
* позиции для рук
* позиции ног
* demi – plié (деми-плие), grand plié (гранд-плие)
* battement tendu (батман тандю)

**2.2. Общеразвивающие упражнения без предмета**

* упражнение «потягивание «Дотянись до потолка»
* упражнение для мышц рук и плечевого пояса «Гимнаст»
* упражнения для мышц ног «Присядочка»
* упражнения для мышц туловища «Пластилиновый человек»
* комбинированные упражнения «Физкультурники»
* махи ногами в различных исходных положениях «Балет»
* упражнения бегового и прыжкового характера «Пружинки на ботинках»
* ходьба «Солдаты-солдатики»
* упражнения на расслабление мышц «Не спеши!»
* дыхательные упражнения «Как пахнет!»
* упражнения на укрепление осанки «Профессия – гимнаст!»

**2.3. Игротанцы**

**2.4.**  **Ритмический танец «Танец с хлопками»** (шаги с хлопками)

* на месте
* в сторону
* по диагонали
* назад
* вперёд
* в кружении
* по 4 точкам

**2.5. Танцевальные шаги**

* шаг с подскоком
* русский переменный шаг
* прямой и боковой галоп
* шаг полонеза
* шаг вальса
* шаг менуэта

**2.6.** **Танец**

* «Ку-чи-чи»
* танец-игра «Гусеница»

**2.7. Креативная гимнастика**

* «Повтори за мной»

**2.8. Музыкальная подвижная игра**

* День - ночь

**2.9. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

* «Ладошки»
* «Погончики»
* «Насос»
* «Кошечка»
* «Обними плечи»

**3. Заключение**

* упражнения, лёжа на животе и на спине, в образных движениях («лодочка», «палочка»)
* самомассаж - поглаживание и рас­тирание отдельных частей тела

в образно-игровой форме

* восстановление дыхания
* анализ проделанной работы
* обмен впечатлениями
* апплодисменты

Раздел **Музыкально-ритмические движения – 7 часов**

**I.** *Теория –* 1,25 часа

Беседа и разъяснение понятия ритм жизни, ритм смены времени года, ритм суток, ритм работы часов, ритм принятия пищи и др. Взаимосвязь ритма, музыки и движений.

* музыка и ритм
* темп музыки
* характер музыки
* характерные особенности музыки
* понятие о строении музыкального произведения (вступление, части, проигрыши, окончание)
* динамические оттенки в музыке
* части музыкального произведения
* акценты в музыке

**II.** *Практика* – 5,75 часа

**1. Подготовительная часть**

**1.1. Организационный момент.**

* приветствие
* ритмичный вход под музыку
* построения
* раскрывается направление  занятия
* музыкальная грамота (дети получают теоретическую информацию о ритме, средствах музыкальной выразительности и их связи с танцевальными движениями, а также о ритме разножанровой танцевальной музыки)

**1.2. Строевые упражнения.**

* «Направо», «налево», «кругом» шаг с переступанием
* марш, бег, поскоки по звуковому сигналу
* ходьба и бег врассыпную
* задания под звуки бубна– принять упор, присев, под треугольник – встать на носки
* построение «Корзиночка» (круг в круге)
* семенящий шаг «змейкой»
* построение в две колонны в «ручеёк»

**1.3. Игроритмика. Музыкально-ритмические игры**

Ходьба, хлопки, удары ногой, дирижирование 2/4, 3/ 4, 4/4

* Упражнения - игры на определение метра.
* Упражнения - игры на определение фраз.
* Упражнения - игры на определение темпа.
* Упражнения - игры на определение динамики.
* Упражнения - игры на определение характера музыкального произведения.
* Упражнения - игры на определение темпа, легато – стаккато, длительностей, акцентов,
* Упражнения - игры на определение музыкального размера
* Упражнения - игры на определение ритмического рисунка,
* Определениехарактера музыкального произведения

**2. Основная часть.**

**2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для развития шеи и плечевого пояса

* повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»
* наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»
* круговые движения головой полукругом и по целому кругу
* поднимание и опускание двух плеч
* поочередное поднимание и опускание плеч по одному
* упражнения для развития плечевого сустава и рук
* упражнения на развитие поясничного пояса
* упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

**2.2. Хореографические упражнения.**

Экзерсисна середине зала.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

* поклон
* позиции рук
* позиции ног
* demi – plié (деми-плие), grand plié (гранд-плие)
* battement tendu (батман тандю)
* releve (релеве) на полупальцы
* рas balance (балансе) на месте

**2.3. Игроритмика**

* «Запев – припев»
* «Гонка мяча по кругу» (гимнастическое дирижирование)

**2.4. Игротанцы**

* танцевальная композиция «Коротышки»
* танец «Ча-ча-ча»

**2.5. Танцевальные движения**

* отработка движений танцев по одному
* отработка движений танцев в парах

**2.6. Игропластика и элементы партерной гимнастики**

**Выполнение на гимнастических ковриках**

Упражнения, укрепляющие мышцы спины.

* «Тепло - холодно»
* «Червячок»
* «Рыбка»

**Упражнения, развивающие подъем стопы**

* вытягивание и сокращение стопы;
* круговые движения стопой;

**Упражнения, развивающие гибкость позвоночника**

* «лодочка»;

Исходное положение: лечь на живот, руки направлены вперёд, поднимаем одновременно прямые руки и  ноги над полом.

* «складочка»;

Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

Исполнение: на счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в  исходное положение.

* «колечко»

Исходное положение: лечь на живот, руки поставили у груди ладошками вниз, сделали прогиб назад, локти при этом вытянуты. И носочками достали до головы.

**Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса**

* «ступеньки»
* «ножницы»

(Выполнение лёжа или стоя)

**Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов**

* «Неваляшка»

**Упражнения, развивающие выворотность ног**

* «Звездочка»
* «Лягушка»

**Упражнения на растягивание мышц и связок**

* «Боковая растяжка»
* «Растяжка с наклоном вперед»
* «Часы»

**2.7. Игротанцы**

* комплекс упражнений «Три поросёнка»
* «Упражнение с мячами»
* «Упражнения с обручами»
* «Пластилиновая ворона»

**2.8. Музыкально – подвижные игры**

* «Дирижёр – оркестр»
* «Запев – припев»
* «Трансформеры»

**2.9. Креативная гимнастика**

* Игра «На лужайке»
* Игра «Веселые капельки»
* «Ведьма и Белоснежка»
* «Стрекоза»
* «Лягушонок»

**2.10.**  **Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой**

* «Ладошки»
* «Погончики»
* «Насос»
* «Кошечка»
* «Обними плечи»
* «Большой маятник»
* «Повороты головы»

**3. Заключение занятия**

* восстановление дыхания
* самомассаж
* анализ проделанной работы
* обмен впечатлениями
* апплодисменты

Раздел **Элементы русского танца – 5 часов**

**I.** *Теория –* 0,75 часа

* беседа о происхождении русского народного танца
* костюм русского народного танца
* виды танца: пляска, хоровод и кадриль
* музыка для русских народных танцев (музыка, песни)
* своеобразие движений (разнообразная динамика движений, большая подвижность, наличие всевозможных прыжков и трюков)
* основные фигуры групповой традиционной пляски
* основные движения русской народной пляски
* отличительные особенности позиций рук и ног в русских народных танцах
* название движений и их связь с жизнью

**II.** *Практика* – 4,25 часа

**1. Подготовительная часть**

**1.1. Организационный момент**

* приветствие вход
* танцевальные шаги
* русский танец (раскрывается тема занятия, определяется мотивация)

**1.2. Строевые упражнения**

**1.3. Игроритмика**

* хлопки и удары ногой на сильную долю такта (руссские народные мелодии)
* перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам
* размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны

**1.4. Музыкально-подвижная игра**

* «К своим флажкам»
* «Мальчики пляшут, девочки танцуют»

**2. Основная часть**

**2.1. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала**

* Plie demi, grand plie
* Battement tendu
* Battement tendu jete
* releve (релеве) на полупальцы
* рas balance (балансе) на месте
* обучениеосновным позициям ног, рук, корпуса, головы.

(Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые).

* три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на пояснице, на затылке (мальчикам))
* положения корпуса и головы в паре
* положения рук в паре
* движения с платочком в паре
* подготовка к началу движения, определение готовности к танцу

**2.2.** **Разучивание движений для танцев на месте**

* Выстукивания
* Ходы, дроби
* Хлопушки
* Припадания
* «Веревочка»
* «Качалка»
* «Штопор»
* «Моталочка»
* «Молоточки»
* «Метелочки»
* Закладки
* Вращения
* Прыжки, подскоки, присядки (мальчикам)

**2. 3. Разучивание движений для танцев с продвижением**

* «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах
* «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции
* «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах
* «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног
* 3 шага вперёд с выставлением ноги вперёд на пятку
* 3 шага назад с выставлением ноги назад на носок
* на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногу на пятку
* на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногой – притоп ( выставление ноги на пятку, укол, проскальзывающий удар, притоп)

**2.4. Танцевальные шаги и шаги с продвижением**

* Основной шаг – с продвижением вперёд и назад
* Основной шаг с притопом – с продвижением вперёд и назад
* Основной шаг с проскальзывающим притопом
* Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед
* Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед
* Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед
* Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука)
* Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании
* Галоп
* Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку
* Присядки, прыжки и трюки
* «Мячик» на полуприседании
* «Мячик» с одинарным выносом ноги вперёд на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте
* «Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте
* «Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка»)
* «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом
* Удары полупальцами
* Удары каблуком
* Двойные притопы

**2.5. Прыжки**

* Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами
* Прыжки с поворотами
* 3прыжка с поворотами и на 4 счёт – пружинка

**2.6. Танцы**

Фигурное построение хороводов и плясок, разучивание, повторение, закрепление

* пляска «Кадриль»
* хоровод «Лебёдушка»

**2.7. Музыкально - подвижные русские фольклорные игры**

* «Шёл король по лесу»
* «Заря – заряница»
* «Золотые ворота»
* «Ручеёк»

**2.8. Пальчиковая гимнастика**

* русская сказка «Киселёк»

**2.9. Креативная гимнастика.** Музыкально – творческие игры

* «Займи место»
* «Бег по кругу»
* «Танцевальный вечер»

**2.10.** **Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой.**

* «Ладошки»
* «Погончики»
* «Насос»
* «Кошечка»
* «Обними плечи»
* «Большой маятник»
* «Повороты головы»

**3. Заключительная часть занятия**

* Восстановление дыхания
* самомассаж
* анализ проделанной работы
* обмен впечатлениями
* апплодисменты

Раздел **Детские бальные танцы – 4 часа**

**I.** *Теория* **-** 0,75 часа

* раскрывается тема «Бальный танец»
* объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация».
* беседа о красоте бального танца
* беседа о разнохарактерности музыки и танцев
* движения бального танца
* рисунки танцев
* происхождение танца «Полька»
* происхождение танца «Ча-ча-ча»
* разновидности польки

**II.** *Практика* **-** 3, 25 часа

**1. Подготовительная часть**

**1.1. Организационный момент**

* ритмичный вход под музыку
* приветствие
* построения
* раскрывается тема «История Бального танца»,
* рассказ о танце «Полька»

**1.2. Строевые упражнения**

* Ходьба, бег, статические позы под звуки различных музыкальных инструментов

**1.3. Музыкальная подвижная игра**

* «Гонка мяча по кругу» (гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4)

**2. Основная часть.**

**2.1. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала**

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

* поклон
* позиции рук, ног
* demi – plié (деми-плие),
* grand plié (гранд-плие)
* battement tendu (батман тандю)
* releve (релеве) на полупальцы
* рas balance (балансе) на месте

**2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для развития шеи и плечевого пояса

* повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
* наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
* круговые движения головой полукругом и по целому кругу;
* поднимание и опускание плеч;
* поочередное поднимание и опускание плеч.
* упражнения для развития плечевого сустава и рук.
* упражнения на развитие поясничного пояса.
* упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

**2.3. Игровая гимнастика.** Элементы партерной гимнастики

**а) исполняются на гимнастических ковриках**

Упражнения, укрепляющие мышцы спины.

* «День — ночь»
* «Змейка»
* «Рыбка»

Упражнения, развивающие подъем стопы.

* вытягивание и сокращение стопы;
* круговые движения стопой;

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.

* «лодочка»;

Исходное положение: лечь на живот, руки направлены вперёд, поднимаем одновременно прямые руки и  ноги над полом.

* «складочка»;

Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

Исполнение: на счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в  исходное положение.

* «колечко»;

Исходное положение: лечь на живот, руки поставили у груди ладошками вниз, сделали прогиб назад, локти при этом вытянуты. И носочками достали до головы.

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

* «ступеньки»;
* «ножницы»;

**б)** **исполняются** **лёжа или** **стоя**

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.

* «Неваляшка»

Упражнения, развивающие выворотность ног.

* «Звездочка»
* «Лягушка»

Упражнения на растягивание мышц и связок

* «Боковая растяжка»
* «Растяжка с наклоном вперед»
* «Часы»

**2.4. Танцевальные шаги**

Работа над отдельными элементами танца индивидуально перед зеркалом,

индивидуально по кругу, в паре, смена пары, овладение ходами и проходками.

* разучивание шага «ча-ча-ча»
* шаг польки

**2.5. Танец.**

* «Полька»
* «Ча-ча-ча»

**2.6. Танцевально – ритмическая гимнастика**

* упражнение с мячом «Белочка»

**2.7. Музыкально – подвижные игры**

* «Трансформеры»
* «Дети и медведь»

**2.8. Креативная гимнастика**

* «Займи место»
* «Лесные обитатели»

**2.9. Дыхательная гимнастика**

* «Ладошки»
* «Погончики»
* «Насос»
* «Обними плечи»
* «Большой маятник»
* «Повороты головы»
* «Ушки»
* «Маятник головой»

**3. Заключительная часть занятия**

* Восстановление дыхания,
* самомассаж,
* анализ проделанной работы,
* обмен впечатлениями.
* апплодисменты

Раздел **Элементы русского народного танца – 6 часов**

**I.** *Теория –* 1 час

* беседа о значимости сохранения культуры русского народа (песни, танцы, сказки, костюмы и т. д.)
* рассматривание русского народного костюма (презентация)
* виды танца: пляска, хоровод и кадриль
* развитие в русской народной музыке (музыка, песни)
* образность в музыке (лебёдушка, соколик)
* характерность движений (разнообразная динамика движений, большая подвижность, наличие всевозможных прыжков и трюков)
* основные фигуры групповой традиционной пляски
* основные движения русской народной пляски
* отличительные особенности позиций рук и ног в русских народных танцах
* название движений и их связь с жизнью

**II.** *Практика* – 5 часов

**1. Подготовительная часть**

**1.1. Организационный момент**

* приветствие
* вход
* танцевальные шаги
* русский танец (раскрывается тема занятия, определяется мотивация)

**1.2. Строевые упражнения**

**1.3. Игроритмика**

* ходьба на каждый счёт и через счёт
* хлопки и удары ногой на сильную долю такта (русские народные мелодии)
* перестроение из колонны по одному в колонну по двое, трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам
* перестроение в несколько кругов
* по диагонали
* размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны

**1.4. Музыкально-подвижная игра**

* «Мальчики пляшут, девочки танцуют»

**2. Основная часть**

**2**.**1. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала**

* классический и русский народный поклон
* сравнение положения рук народного и классического танца
* сравнение положения ног народного и классического танца
* Plie demi, grand plie
* Battement tendu
* Battement tendu jete
* releve (релеве) на полупальцы
* рas balance (балансе) на месте

Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), для русского танца -свободные, прямые (параллельные).

* три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на пояснице, на затылке (мальчикам))
* положения корпуса и головы в паре
* положения рук в паре
* движения с платочком в паре
* движения с ложками в паре
* подготовка к началу движения

**2.2. Танцевальные шаги**

* Основной шаг – с продвижением вперёд и назад.
* Основной шаг с притопом – с продвижением вперёд и назад.
* Основной шаг с проскальзывающим притопом.
* Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.
* Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед.
* Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.
* Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука).
* Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.
* Галоп

**2.3.** **Танцевальные движения на месте**

* Выстукивания
* Ходы, дроби
* Хлопушки
* Припадания
* «Веревочка»
* «Качалка»
* «Штопор»
* «Моталочка»
* «Молоточки»
* «Метелочки»
* Закладки
* Вращения
* Прыжки, подскоки, присядки (мальчикам)
* Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку.
* Присядки, прыжки и трюки.
* «Мячик» на полуприседании.
* «Мячик» с одинарным выносом ноги вперёд на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
* «Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте
* «Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка»)
* «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом
* Удары полупальцами
* Удары каблуком
* Двойные притопы

**2. 4. Танцевальные движения с продвижением**

* «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
* «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции.
* «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
* «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
* 3 шага вперёд с выставлением ноги вперёд на пятку
* 3 шага назад с выставлением ноги назад на носок
* на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногу на пятку
* на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногой – притоп ( выставление ноги на пятку, укол, проскальзывающий удар, притоп)

**2.5. Танцевальные движения и шаги с предметами**

**2.5.1. с ложками**

* шаги с хлопками
* пружинка с хлопками
* кружение с ложками
* удары ложками друг другу

**2.5.2. с платочками (девочки)**

* платок внизу
* платок вверху
* припадание и помахивание платком над головой
* взмах – круговое движение платком на акцент
* платок поднимаем снизу-вверх

**2.5.3. Прыжки.**

* Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.
* Прыжки с поворотами
* 3прыжка с поворотами и на 4 счёт – пружинка
* прыжки в парах с поддержкой

**2.6. Танцы.**

Фигурное построение хороводов и плясок, разучивание, повторение, закрепление

* «Бабушкин сундучок»
* пляска «Кадриль»
* хоровод «Лебёдушка»

**2.7. Музыкально - подвижные русские фольклорные игры**

* «Шёл король по лесу»
* «Заря – заряница»
* «Золотые ворота»
* «Ручеёк»
* «Горелки»

**2.8. Пальчиковая гимнастика**

* русская сказка «Колобок»
* «Заюшкина избушка»

**2.9. Креативная гимнастика.** Музыкально – творческие игры

* «Я могу! - А ты?»
* «Чайник и чашки»
* «Танцевальный вечер»
* «Танцевальная шляпа»

**2.10.** **Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой**

Упражнения:

* «Ладошки»,
* «Погончики»,
* «Насос»,
* «Кошечка»,
* «Обними плечи»,
* «Большой маятник»
* «Повороты головы»
* «Малый мятник»

**3. Заключительная часть занятия**

* Восстановление дыхания
* самомассаж
* анализ проделанной работы
* обмен впечатлениями
* апплодисменты

Раздел **Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца - 9 часов**

**I.** *Теория –* 1,5 часов

* особенности танцев различных эпох
* постановка корпуса,образ и манера исполнения в танце
* поклоны и реверансы (показ педагога)
* падеграс, простейшая композиция падеграса
* гавот, композиция из элементов гавота
* положение рук корпуса и головы
* танцевальные шаги, проходки
* танцевальные рисунки
* музыка

**II.** *Практика –* 7,5 часов

**1. Подготовительная часть**

**1.1. Организационный момент**

* приветствие
* ритмичный вход под музыку
* марш, бег, поскоки, шаги
* построения
* поклон
* раскрывается тема «Историко-бытовой танец»
* рассказ о танце «Падеграс»
* рассказ о танце «Гавот»
* рассказ о танце «Вальс»
* рассказ о танце «Полонез»
* рассказ о танце «Менуэт»
* рассказ о танце «Мазурка»

**1.2. Строевые упражнения**

* марш, бег, поскоки по звуковому сигналу
* ходьба и бег врассыпную
* повороты направо, налево
* перестроение из одной колонны в несколько
* построение из колонн в круги
* по диагонали
* задания под звуки бубна или погремушки – принять упор, присев,

**1.3. Игроритмика**

**Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой**

* ходьба из-за такта «и-раз-два-три»
* хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
* сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и

наоборот.

* гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 3/4.
* выполнение поскока на затакт

**2. Основная часть**

**2.1. Хореографические упражнения**

**Экзерсис на середине зала.** Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

* demi – plié (деми-плие),
* grand plié (гранд-плие)
* battement tendu (батман тандю)
* battemet tendu jeté (батман тандю жете),
* battemet tendu jeté piqué (батман тандю жете пике)
* releve (релеве) на полупальцы
* рas balance (балансе) на месте

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

* повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
* наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
* круговые движения головой полукругом и по целому кругу;
* поднимание и опускание плеч;

поочередное поднимание и опускание плеч.

* упражнения для развития плечевого сустава и рук
* упражнения на развитие поясничного пояса
* упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

**2.2. Танцевальные шаги и проходки**

* шаг падеграса
* шаг гавота
* шаг вальса
* шаг польки

**2.3. Ритмический и бальный танец**

* «Танец с хлопками»
* простейший рисунок танца «Падеграс»
* простейший рисунок танца «Вальс – гавот»
* «Фигурный вальс»

**2.4. Игропластика**

**2.4.1.Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях**

Танцевально – беговое упражнение

* «Четыре таракана и сверчок»
* Облака (с ленточками)

**2.4.2. Образные этюды, игровые действия и задания**

* Этюд «Ласточки, петухи и воробьи»
* этюд «Гимнаст»
* этюд «Лыжник и собака»
* этюд «Речка, лодочка и птичка»
* этюд «Ёжик, ласточка и червячок»

**2.4.3.** **Игра по станциям**

* «В гостях у Пончика» - укрепи животик
* «В гостях у Маши и Медведя» - укрепи спинку
* «Возвращение домой после долгой прогулки» - отдых

**2.5. Музыкально – подвижная игра**

* Мы пойдем сначала вправо
* Весёлый бубен
* Гулливер и лилипуты
* Музыкальные змейки

**2.6. Креативная игра**

* «Делай, как я, делай лучше меня»
* «Займи место» (Среди участников распределяются 4 мелодии- вальс,

полька, мазурка и полонез. Водящий и обладатели данной мелодии движутся по кругу, уподобляясь музыке, на смену мелодии – меняется состав танцоров, и т.д.)

**2.7. Дыхательная гимнастика**

* «Ладошки»
* «Погончики»
* «Насос»
* «Кошечка»
* «Обними плечи»
* «Большой маятник»
* **«**Повороты головы»
* «Ушки»
* «Малый маятник»
* «Перекаты»
* «Шаги»

**3. Заключение.**

* восстановление дыхания
* самомассаж
* анализ проделанной работы
* обмен впечатлениями
* апплодисменты

Раздел **Элементы эстрадного танца. Танцевальные этюды и танцы. – 3 часа**

**I.** *Теория –* 0,5 часов

* что такое эстрада
* объяснение понятия «эстрадный танец»,
* объяснение понятия «художественное исполнение танца»
* детский эстрадный танец
* связь движения и мимики
* взаимодействия в паре
* положение головы в танце
* значение взгляда в танце
* значение осанки в танце
* как раскрыть содержание танца
* использование невербальных средств общения в танце
* основы актёрского мастерства

**II.** *Практика –* 2,5 часов

**1. Подготовительная часть**

**1.1. Организационный момент**

* приветствие
* ритмичный вход под музыку
* построения
* раскрывается тема занятия, определяется мотивация, сюжетная линия

**1.2. Строевые упражнения.**

* марш, бег, поскоки, галоп, смена направления движения по звуковому сигналу
* задания – по хлопку принять стойку руки вверх, по удару в бубен - принять упор, присев, под треугольник – встать на носки, трещотки – прыгать
* ходьба и бег врассыпную
* перестроения по образному рассчёту (красный, синий, зелёный) и ориентирам (ленточки такого же цвета)
* построения в круг, колонну, шеренгу, в две шеренги

**1.3. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала**

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

* поклон
* demi – plié (деми-плие),
* grand plié (гранд-плие)
* battement tendu (батман тандю)
* battemet tendu jeté (батман тандю жете),
* battemet tendu jeté piqué (батман тандю жете пике)
* releve (релеве) на полупальцы
* рas balance (балансе) на месте

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

* повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
* наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
* круговые движения головой полукругом и по целому кругу;
* поднимание и опускание плеч;
* поочередное поднимание и опускание плеч;
* упражнения для развития плечевого сустава и рук;
* упражнения на развитие поясничного пояса;
* упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов;

**2.1. Танцевальные шаги**

* «роботы»
* «сказочные человечки»
* выбрасывание ноги в проходке
* поднятие согнутой ноги в проходке
* прямой галоп, боковой галоп со сменой направления
* упражнение «Кросс» («бег четвероногих», подскоки, галопы, прыжки,

шаги)

**2.2. Танцевальные движения**

* современные ритмические движения
* взмахи вверх-вниз руками поочерёдно и вместе
* сгибание в локтях рук поочерёдно и вместе
* круги руками перед собой и в сторонах
* выставление ног вперёд, поворачиваясь одноимённым боком
* выставление рук вперёд поочерёдно
* «винт»
* вертикальная «змейка» с руками
* переступания
* приседы
* брейк

**2.3. Ритмический танец**

* танец «Танец кукол»
* «Макарена»
* «Разноцветная игра»

**2.4. Игротанцы**

* «Зверобика »
* танец-игра «Гусеница» (в рисунках);
* танец «Робот Бронислав»

**2.5. Танцевально – ритмическая гимнастика**

* Этюды «Ветерок» и «Горячая сковорода»
* «Кот Леопольд и мышки»
* «Танцуйте сидя»
* «Бег на месте, по кругу»
* прыжки «Совушка-сова»
* бег
* хлопки в кругу, в ладоши «соседей»
* растяжка – складка «Бутерброд»

**2.6. Игропластика.**

* «Гибкий каучук»
* «Золотая рыбка»
* «Барьерный шаг»
* «Маугли» (Каа, Багира, волк, обезьяна, медведь)

**2.7. Дыхательная гимнастика**

* «Ладошки»
* «Погончики»
* «Насос»
* «Кошечка»
* «Обними плечи»
* «Большой маятник»
* **«**Повороты головы»
* «Ушки»
* «Малый маятник»
* «Перекаты»
* «Шаги»

**3. Заключительная часть**

* восстановление дыхания
* самомассаж
* анализ проделанной работы
* обмен впечатлениями

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.***

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

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно

Условно разделить на **три этапа:**

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);

- этап углубленного разучивания упражнения; - этап закрепления и совершенствования упражнения.

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного

Представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, Объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

**Название упражнения**, вводимое педагогом на начальном этапе, создает

Условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

**Показ упражнения или отдельного движения** должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В Танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

**Объяснение техники** исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучающихся — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах. В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

***Материально-техническое обеспечение***

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Материал:

- Тренировочная одежда и обувь

Для девочек – юбка, футболка, носочки, чешки или балетки, аккуратно завязанные волосы.

Для мальчиков – шорты, футболка, носочки, чешки или балетки.

- Гимнастические коврики

- Ноутбук

- Мультимедиа проектор

- Музыкальная аппаратура – музыкальный центр, колонки

- Записи музыки на компакт-дисках и USB - флеш-накопителях

- Сценические костюмы

- Элементы костюмов (шапочки, крылышки)

- Реквизиты и атрибуты для танцев

***Библиографический список***

**1.** 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, 2001.

**2.** Буренина А.И. Ритмическая  мозаика. Программа по  ритмической пластике для  детей  дошкольного и младшего школьного  возраста. – СПб:

ЛОИРО, 2000.

**3.** Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб.,1996.

**4.** Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003.

**5.** Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.

**6.** Казакевич  Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая  гимнастика. Методическое  пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.

**7.** Радынова О.П. Инновационные процессы в музыкальном образовании дошкольников.// Преподаватель XXI век. – 2013.

**8.** Эстетическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: Учебное пособие для вузов / Е.А. Дубровская, Т.Г. Казакова, Н.Н. Юрина; Под редакцией Е.А. Дубровской и С.А. Козловой. – М.: Академия, 2002.

**9.** М.Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 2-е издание, переработанное и дополненное. – М.: Метафора, 2010.

**10.** О.Н. Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / авт.-сост. О.Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2011.