

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Леснополянская начальная школа им. К.Д Ушинского»  
Ярославского муниципального района

**Рабочая программа**  
**кружка ритмики и основ хореографии**  
***«Звонкий каблучок»***  
**для детей 4-6 лет**

**Составитель:**  
**музыкальный руководитель – Карпычева Ю.Е.**

# СОДЕРЖАНИЕ

## **I Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Программные цели и задачи
- 1.3. Принципы и подходы в организации деятельности кружка ритмики и основ хореографии «Звонкий каблучок»
- 1.4. Возрастные особенности развития музыкально-двигательных способностей дошкольников 4-6 лет
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы кружка «Звонкий каблучок» и сроки реализации

## **II Содержательный раздел**

- 2.1. Этапы процесса обучения детей в кружке
- 2.2. Структура построения занятий
- 2.3. Виды занятий ритмикой и основ хореографии
- 2.4. Требования к музыкальному сопровождению и использованию информационно-коммуникативных технологий в процессе кружковой деятельности с учетом ФГОС ДО

## **III Организационный раздел**

- 3.1. Календарно-тематическое планирование работы кружка
- 3.2. Мониторинг
- 3.3. Оценка эффективности освоения программы кружка «Звонкий каблучок»

## **Список использованной литературы**

### **Приложение 1**

### **Приложение 2**

### **Приложение 3**

## **I Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство. Оно пробуждает у детей дошкольного возраста эмоционально-творческое начало. Формирование творческой личности существенно для эмоционального и для эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируется восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка.

Художественно-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного учреждения. Музыка, во всех ее проявлениях (пение, слушание музыкальных произведений, танцевальное творчество, игра на музыкальных инструментах и т.д.), сопровождает ребенка на протяжении всего дня пребывания его в детском саду.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Он обладает скрытыми резервами для развития и воспитания подрастающего поколения. Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Танец – это творчество, это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир. Что говорить о том, как важно для девочек и мальчиков понятие «первый танец», ведь они хотят чувствовать себя настоящими принцессами и принцами на балах, как в сказках. Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Основная цель на занятиях ритмики с дошкольниками – всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях,

формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

Ритмика для детей способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов. На занятиях ритмикой развивается растяжка, прыжок, подъем, гибкость и даже артистичность, поскольку в процесс обучения входит изучение простых танцевальных движений и постановка небольших хореографических композиций. На занятиях ритмикой мы предоставляем возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым, приводить в гармонию внутренний мир ребенка. Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, разученные на уроке, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте! Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Ритмические движения под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Занятия ритмикой позволяют ребёнку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка. В структуру занятия входят: элементы ритмопластики, дыхательная гимнастика, сюжетно-игровые и танцевальные композиции, танцы общего характера.

Детская ритмика способствует 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. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации. Занятия танцами помогают наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность ребенка, а также развить такие

качества как целеустремленность, организованность и трудолюбие. Благодаря тому, что занятия проходят в группе, дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Педагогический коллектив нашего ДОУ ведет постоянный поиск новых форм и методов работы по художественному – эстетическому развитию воспитанников и их оздоровлению, поэтому на педагогическом совете было принято решение организовать с детьми среднего и старшего дошкольного возраста дополнительные занятия ритмикой и основами хореографии в кружке «Звонкий каблук». Коллектив педагогов понимает, что занятия ритмикой и танцами обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, его здоровья, гармоничного духовного и физического развития.

Хореография формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса
- значительная часть практических занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

## **1.2. Программные цели и задачи.**

Программа кружка ритмики и основ хореографии разработана в соответствии с Основной Общеобразовательной Программой МОУ «Леснополянский НШ им. К.Д. Ушинского (Дошкольное отделение) ЯМР, составленной на основе Программы «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой), с учетом требований ФГОС ДО. А также, используя:

- парциальную программу «Ладушки» (под редакцией И.Каплуновой, Н.Новоскольцевой);

- программу А.И.Бурениной « Ритмическая мозаика» по ритмической пластике для детей 4–7 лет, издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО;
- дополнительную парциальную программу по хореографии для детей дошкольного возраста «Са – Фи - Дансе» /Танцевально-игровая гимнастика для детей/ Ж. Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- с Приказом Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26

**Цель программы** – всестороннее целостное развитие ребенка, формирование разнообразных умений, способностей, физических качеств личности и творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений, а также приобщение детей к танцевальному искусству.

**Цель кружковых занятий** - формирование у дошкольников основ танцевального творчества и приобщение детей к танцевальному искусству, способствуя укреплению здоровья воспитанников.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Приобщать дошкольников к танцевальному искусству посредством расширения знаний о танцах.
- Обучать детей навыкам основных танцевальных движений.
- Формировать у воспитанников умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать у дошкольников пластику и культуру движений, их выразительность.
- Учить детей ориентироваться в пространстве.
- Учить воспитанников правильной постановке корпуса, рук, ног, головы.
- Побуждать детей к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации.

**Воспитательные:**

- Побуждать детей к активности и самостоятельности.
- Воспитывать у дошкольников коммуникативные навыки.
- Воспитывать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми, воспитывать умения работать в паре, коллективе.

- Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.
- Воспитывать у детей интерес к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения

#### **Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей.
- Развивать у дошкольников музыкальный слух, память и чувство ритма.
- Развивать у воспитанников воображение, фантазию, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.
- Развивать у дошкольников координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений; умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой.

### **1.3. Принципы и подходы в организации деятельности кружка ритмики и основ хореографии**

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

Программа направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений. Причинами создания этой программы явились высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе занятий танцами. Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка. Танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

До начала реализации данной программы проведена большая **предварительная работа:**

- Изучение и отбор нормативной, методической, обучающей литературы;
- Ознакомление с аналогичным опытом работы других дошкольных учреждений;
- Анализ имеющихся возможностей (материальных, организационных, кадровых);
- Оценка состояния физического развития и здоровья воспитанников, формирование группы;
- Отбор и составление музыкальной фонотеки;
- Составление и утверждение рабочей программы.

Данная программа сориентирована на работу с детьми 4-6 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Отличительной особенностью данной программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в

первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

**Принцип доступности и индивидуализации**, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

**Принцип постепенного повышения требований**, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

**Принцип систематичности** – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

**Принцип сознательности и активности**, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

**Принцип повторяемости материала**, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

**Принцип гуманности** выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

**Принцип наглядности.** На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества: **наглядный метод, практический метод, словесный метод, метод аналогий, импровизационный метод, игровой метод.**

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



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

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

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

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

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

#### **1.4. Характеристика музыкально-двигательных способностей детей 4 - 6 лет.**

Данная программа предусматривает построение процесса обучения с детьми **4-6 лет** - по спирали, с усвершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний, учитывая специфику развития воспитанников среднего дошкольного возраста.

Дошкольники пятого года жизни уже приобрели некоторый опыт в различных видах **музыкальной деятельности**. У них уже есть свои индивидуальные предпочтения в музыке: кто-то любит больше петь, кто-то – танцевать, играть на инструментах. Именно поэтому педагогу необходимо шире использовать интегративный подход на занятиях.

. В этом возрасте они очень подвижны, энергичны, эмоциональны. Однако внимание, память ещё отличаются произвольностью. Детям ещё крайне важен показ, поддержка взрослых.

На пятом году жизни, двигательные навыки и качества развиваются достаточно стремительно. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой дает возможность шире их использовать в музыкально-ритмических играх, упражнениях, танцах. С одной стороны, дети обладают гибкостью, пластичностью, они легко могут выполнять некоторые акробатические упражнения. С другой стороны, у них ещё не сформирована координация движений, что проявляется в ходьбе, а также при исполнении многих видов движений.

Преобладание произвольности в восприятии, внимании, памяти и поведении требует от педагога использования на занятии, в большей степени, игровых приемов, в целях поддержания интереса к данному виду деятельности.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы и сроки реализации.**

Программа предполагает:

- освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов современных и народных танцев, исполнение детских танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации;
- 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 публичных выступлений.

Программа кружка ритмики и основ хореографии «Звонкий каблучок» рассчитана на **один учебный год**. Этот период можно рассматривать, как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, народного и современного танцев.

Занятия в кружке проводятся в период **сентябрь - май, 2 раза в неделю**. **Наполняемость группы 10-16 детей. Продолжительность занятия – 25-30 минут.**

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Этапы процесса обучения детей в кружке**

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на **три этапа**:

**Начальный этап** обучению упражнения (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, подражая педагогу.

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

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

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

## **2.2. Структура построения занятий**

Каждое планируемое занятие состоит из **3 частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной**. В начале и конце события всегда исполняется поклон.

**Вводная часть** (5-6мин.) представляет собой музыкально-ритмические упражнения, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки, а также элементы танцевальных движений направленных на отработку определенных ритмических упражнений под музыку. Немаловажным элементом в структуре занятия является **дыхательная гимнастика**. (2-3мин.) Она относится к одному из самых важных видов здоровьесберегающих технологий и, представляет собой, систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

**При проведении дыхательной гимнастике необходимо соблюдать следующие правила:**

- Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи.
- Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.
- В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов.
- Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания.
- Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Дыхательная гимнастика, служит плавным переходом к **основной части** занятия.

Этот этап занимает значительную часть времени и длится 10-12 минут, включая в себя разучивание и постановку непосредственно танцевальных композиций, посредством максимальной отработки элементов предстоящих движений и соединения их в единый образный рисунок.

Далее следует **заключительная часть** (3 минуты), представляющая собой игру средней или малой подвижности, дающая возможность дошкольникам снять эмоциональное напряжение и физическую усталость, а так же рефлексию.

Все задания и упражнения на занятии распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки детей. В подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

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

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности, как строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические упражнения, танцы, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет детям дошкольного возраста в наиболее доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка.

А подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ руководителя с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, помогают детям лучше научиться ориентироваться в окружающем пространстве, повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными. Музыкально – ритмические движения учат ребенка владеть своим телом, согласовывать

свои движения с движениями других детей, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

### **2.3. Виды занятий ритмикой и основами хореографии**

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

**Обучающие занятия.** На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

**Закрепляющие занятия.** Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

**Постановочные занятия.** На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

**Импровизационные занятия.** На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

### **2.4. Требования к музыкальному сопровождению и использованию информационно-коммуникативных технологий в кружковой деятельности с учетом ФГОС ДО**

Основное положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции. Также музыка активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Она должна быть ритмичной, жизнерадостной, побуждать к движениям. Как показывают исследования, мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды, положительно влияют на работу мышц. И, наоборот, когда музыка раздражает - пульс учащается, сила сердечных сокращений становится слабее и работа мышц снижается.

Танец в сочетании с игрой помогает переработать напряжение чувств, а музыка способствует выражению радости и легкости исполнения движений. Известно, что именно музыкальные игры пользуются у детей большой любовью, вызывают у них веселое настроение, укрепляют жизненный тонус. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный

индивидуальный артистизм. Такая работа педагога с ребенком несет в себе ценностно-познавательный смысл, необходимый для личностного и общественного развития детей. Такое включение ребенка в активную хореографическую деятельность позволяет ему приобретать жизненный практический опыт.

Связь музыки с движением является важнейшей составной частью музыкального образования. Движение под музыку, танец и ритмика являются поэтому неотъемлемой частью физического развития и тесно связано с ним. Занятия музыкальным движением и танцами формирует правильную осанку, укрепляет весь опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как ловкость, координацию движений, мягкость и пластичность.

Известно много фактов об эффективном влиянии музыки на психофизический тонус человека, его внутреннюю силу, что, безусловно, является основой здоровья. Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

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

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Музыкальное сопровождение на занятиях хореографией должно быть непрерывным, ритмичным и состоять из популярных мелодий. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом

Ритм – временная организация музыкальных звуком, основанная на чередовании слабых и сильных ударений. Благодаря музыкальным средствам, ритм отмечается акцентами. В инструментальной музыке количество акцентов выделяют с помощью ударных инструментов. Подсчитав количество акцентированных звуков за единицу времени, можно определить темп, от которого зависит скорость выполнения упражнений.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить простые правила:

- Музыка – хозяйка на занятиях, без неё не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;
- Музыка надо «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться;

- Музыка надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

Актуальность использования ИКТ на занятиях продиктована самим временем. Современный мир сегодня предъявляет новые требования к восприятию и использованию информационно - коммуникационных технологий в работе с детьми. Компьютер входит в жизнь ребенка с ранних лет, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на формирование его личности. По силе воздействия на детскую психику современные информационные технологии несравнимы с другими средствами. При подготовке и проведении занятий, руководителем кружка используются средства ИКТ соответствии с новыми Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

- Знакомство детей с танцами народов мира;
- Осуществляет просмотр в записи выполненных упражнений и анализ собственных ошибок;

Просмотр новых упражнений и техники их выполнения.

### III Организационный раздел

#### 3.1. Календарно-тематической планирование работы кружка

п/п	Месяц	Этапы занятия	Содержание	Количество занятий
1	Сентябрь	Вводная часть	<p><b>Поклон Музыкально-ритмический комплекс упражнений «Осень»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идём на станцию»</li> <li>• «Паровоз»</li> <li>• «Собираем букет»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Белочки»</li> <li>• «Стрекозы»</li> </ul>	8



		<p>Основная часть</p> <p>Заключительная часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Паровоз»</li> <li>• «Идём домой»</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Листопад»</b>  <b>«Гуси»</b>  <i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i></p> <p><b>Разучивание движений и постановка танца</b>  <b>«Танец сидя»</b>  <b>Танец «Полька-хлопушка»</b>  Ритмичность в исполнении. Отработка техники движений. Эмоциональная передача характера танцевального образа.  <i>(описание движений танца см. Приложении 2)</i></p> <p><b>Игра</b>  <b>«Кто такой я?»</b>  <b>«Зеркало»</b>  <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i></p> <p><b>Поклон</b></p>	
2	Октябрь	<p>Вводная часть</p> <p>Основная часть</p>	<p><b>Поклон</b></p> <p><b>Музыкально-ритмический комплекс упражнений «Веселый мяч»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ходим с мячом»</li> <li>• «Подняли, опустили»</li> <li>• «Присели»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Ударили-поймали»</li> <li>• «Подпрыгнули»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Идём домой»</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Гуси летят»</b>  <b>«Кто дальше загонит шарик»</b></p>	

		<p>Заключительная часть</p>	<p><i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i>  <b>Разучивание движений и постановка танца</b>  <b>Танец «Веселая мышка»</b>  <b>Танец «Яркий маленький листочек»</b>  Обучение исполнению танца с предметами (листья). Отработка техники движений танца. Предельно-эмоциональная передача характера в исполнении.  <i>(описание движений танца см. Приложении 2)</i>  <b>Игра</b>  <b>«Листья опадают»</b>  <b>«Мячик невидимка»</b>  <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i>  <b>Поклон</b></p>	
3	Ноябрь	<p>Вводная часть</p> <p>Основная часть</p>	<p><b>Поклон</b>  <b>Музыкально-ритмический комплекс упражнений</b>  <b>«Музыкальный магазин»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идём в музыкальный магазин»</li> <li>• «Погремушки»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Музыкальные молоточки»</li> <li>• «Барабанчики»</li> <li>• «Бегаем»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Идём домой»</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Паровозик»</b>  <b>Пузырьки»</b>  <i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i></p>	

		Заключительная часть	<p><b>Разучивание движений и постановка танца</b>  <b>Танец «Кузнечики»</b>  <b>Танец «Петухи запели»</b>  <b>Танец «Кукляндия»</b>  Отработка техники движений танца.  Эмоциональная передача характера танцевального образа.  <i>(описание движений танца см. Приложении 2)</i></p> <p><b>Игра</b>  <b>«Магазин игрушек»</b>  <b>«Сказочные герои»</b>  <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i></p> <p><b>Поклон</b></p>	
4	Декабрь	Вводная часть	<p><b>Поклон</b>  <b>Музыкально-ритмический комплекс упражнений «Зима пришла»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идём на прогулку»</li> <li>• «Греем ручки»</li> <li>• «Греем ножки»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Лыжи»</li> <li>• «Прыгаем»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Пора домой»</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Ветерок»</b>  <b>«В лесу»</b>  <i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i></p> <p><b>Разучивание движений и постановка танца</b>  <b>Танец «Зимушка»</b>  <b>«Танец Снежинок»</b>  Отработка техники движений танца.  Эмоциональная передача</p>	
		Основная часть		
		Заключительная часть		



			<p><b>Игра</b>  <b>«Танцующая кисточка»</b>  <b>«Теремок»</b>  <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i></p> <p><b>Поклон</b></p>	
6	Февраль	<p>Вводная часть</p> <p>Основная часть</p> <p>Заключительная часть</p>	<p><b>Поклон</b></p> <p><b>Музыкально-ритмический комплекс упражнений «Палочка-выручалочка»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Маршируем»</li> <li>• «Приседаем»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Поднимаем»</li> <li>• «Наклонились, повернулись»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Перепрыгнули»</li> <li>• «Маршируем»</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Самолет»</b>  <b>«Поединок»</b>  <i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i></p> <p><b>Разучивание движений и постановка танца</b>  <b>«Танец Гномиков и кукол»</b>  <b>Танец «Солдатики»</b>  <b>«Танец Поварят»</b></p> <p>Отработка техники движений танца. Эмоциональная передача характера танцевального образа.  <i>(описание движений танца см. Приложении 2)</i></p> <p><b>Игра</b>  <b>«Кот и мыши»</b>  <b>«Доведи меня и не потеряй»</b>  <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i></p>	

			<b>Поклон</b>	
7	Март	Вводная часть	<b>Поклон</b> <b>Музыкально-ритмический комплекс упражнений «Весна»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Весна пришла»</li> <li>• «Воробушки машут крыльями»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Воробушки клюют»</li> <li>• «Котята»</li> <li>• «Воробышки летят»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Идём домой»</li> </ul> <b>Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</b> <b>«Курочка»</b> <i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i> <b>Разучивание движений и постановка танца</b> <b>Танец «Солнышко смеется»</b> <b>Танец «Матушка Россия»</b> Отработка техники движений танца. Эмоциональная передача характера танцевального образа. <i>(описание движений танца см. Приложении 2)</i> <b>Игра «Подснежник расцветает»</b> <b>«Сад»</b> <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i> <b>Поклон</b>	
		Основная часть		
		Заключительная часть		
8	Апрель	Вводная часть	<b>Поклон</b>	

		<p>Основная часть</p> <p>Заключительная часть</p>	<p><b>Музыкально-ритмический комплекс упражнений «Цирк приехал»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Идём в цирк»</li> <li>• «Хлопаем»</li> <li>• «Мишки»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Акробаты»</li> <li>• «Лошадки»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Поклон»</li> <li>• «Идём домой»</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>«Бегемотик»</b></p> <p><b>«Мишка и мышка»</b>  <i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i></p> <p><b>Разучивание движений и постановка танца</b></p> <p><b>Танец «Танец цыплят»</b></p> <p><b>Танец «Веселые обезьянки»</b></p> <p>Отработка техники движений танца. Эмоциональная передача характера танцевального образа.  <i>(описание движений танца см. Приложении 2)</i></p> <p><b>Игра</b></p> <p><b>«Веселые животные»</b></p> <p><b>«Птица в клетке»</b>  <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i></p> <p><b>Поклон</b></p>	
9	Май	Вводная часть	<p><b>Поклон</b></p> <p><b>Музыкально-ритмический комплекс упражнений «Часики»</b></p>	

		<p>Основная часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идём заводить часы»</li> <li>• «Маятник»</li> <li>• «Пружинка»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Бой часов»</li> <li>• «Стрелочки»</li> <li>• «Дышим»</li> <li>• «Отдохнём»</li> <li>• «Возвращаемся»</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>«Воздушный шарик»</b>  <b>«Часики»</b>  <i>(описание упражнений см. Приложение 1)</i></p>	
		<p>Заключительная часть</p>	<p><b>Разучивание движений и постановка танца</b>  <b>«Танец с воздушными шарами»</b>  <b>«Коротышки»</b>          Отработка техники движений танца. Эмоциональная передача характера танцевального образа.  <i>(описание движений танца см. Приложение 2)</i></p> <p><b>Игра</b>  <b>«Тик-так»</b>  <b>«Цветочки»</b>  <i>(описание правил игры см. Приложение 3)</i></p> <p><b>Поклон</b></p>	

### 3.2. Мониторинг



В целях выявления оценки эффективности работы кружка, в начале сентября) и конце (май) учебного года проводится **диагностирование** детей, занимающихся в кружке.

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

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

**Диагностирование проводится по следующим критериям:**

**Уровень развития чувства ритма:**

### ***1. Движение.***

**1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):**

*высокий* – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

*средний* – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

*низкий* – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

**2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:**

*высокий* – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

*средний* - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

*низкий* – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

**3) соответствие ритма движений ритму музыки:**

*высокий* – чёткое выполнение движений;

*средний* – выполнение движений с ошибками;

*низкий* – движение выполняется не ритмично.

**4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):**

*высокий* – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

*средний* – допускает 1-2 ошибки;

*низкий* – не справляется с заданием.

### ***2. Воспроизведение ритма.***

**1) воспроизведение ритма песни шагами:**

*высокий* – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

*средний* – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

*низкий* – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

**2) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках**

*высокий* – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

*средний* – допускает 2-3 ошибки;

*низкий* – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

### **3. Творчество.**

#### **1) сочинение ритмических рисунков:**

*высокий* – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

*средний* – использует стандартные ритмические рисунки;

*низкий* – не справляется с заданием.

#### **2) танцевальное:**

*высокий* – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

*средний* – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими движения соответствуют характеру музыки;

*низкий* – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

При определении уровня подготовленности детей в зависимости от выполнения различных элементов используем оценки от 1 до 3 баллов.

Правильное одновременное выполнение оценивается в 3 балла- высокий уровень; неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла –средний уровень; неверное, симметричное – 1балл –низкий уровень. Результаты заносятся в таблицу.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- праздничные выступления;
- отчётные концерты;
- участие в смотрах, конкурсах;

### **3.3. Оценка эффективности освоения программы кружка «Звонкий каблучок»**

В конце учебного года дети, посещающие занятия должны уметь:

- согласуют движения с метроритмом и формой музыкального произведения. исполняют разнообразные ритмические движения,
- могут исполнять различные элементы народных и современных танцев (например, «Ковырялочка», «Присядка», «Приставной шаг», и др.).
- выполняют движения с различными атрибутами: цветами, платочками, игрушками, шарфами, лентами, зонтиками, обручами.
- выполнять несложные перестроения в пространстве по показу взрослого и самостоятельно, а также ориентируясь на схему танца (построение в кругу, в колонну парами и по одному, парами по кругу, врассыпную)
- выражать в свободном движении свое переживание музыки разных стилей – народной, классической, современной.
- Наблюдается гармоничность телосложения, улучшение физического здоровья.

- Совершеннее стали нервно-психические процессы.
- Дети обогатились не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым.
- Раскрылись творческие способности у детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что целенаправленная организация образовательной работы по хореографии в детском саду является необходимым фактором воспитательных возможностей в общей системе образования, обладает огромными возможностями для эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного духовного и физического развития.

### **Список использованной литературы**

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 1997, «Ритмическая мозаика».
2. Ветлугина Н.А. Эстетическое воспитание в детском саду, Москва, 1985.
3. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008.
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва: Айрис Пресс, 1999.

### **Приложение 1**

# **Упражнения для дыхательной гимнастики с детьми 4-6 лет на занятиях ритмикой и основами хореографии**



### **«Партизаны»**

ИП стоя, в руках палка («ружье»).

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

### **«На турнике»**

ИП стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

### **«Регулировщик»**

ИП стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинением выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4—5 раз).

### **«Гуси»**

Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1—2 мин).

### **«Лыжник»**

ИП ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5— 2 мин).

### **«Качели»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох)

Качели вниз (выдох)

Крепче ты, дружок, держись.

### **«Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **«Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### **«Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **«Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **«Листопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### **«Гуси летят»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### **«Пушок»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### **«Жук»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### **«Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку»).

### **«Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [p].

### **«Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

### **«Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

### **«Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### **«Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (**выдыхая воздух**) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **«Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **«Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

### **«Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### **«Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### **«Трубач»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### **«Поединок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

### **«Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Повторить 6-8 раз.

### **«Кто дальше загонит шарик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### **«Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### **«Ветряная мельница»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

### **«Бегемотик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.



То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

### **«Курочка»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

### **«Парящие бабочки»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

### **«Аист»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

### **«В лесу»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **«Волна»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

### **«Хомячок»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15, надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### **«Лягушонок»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

### **«Ныряльщики за жемчугом»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

### **«Пузырьки»**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **«Насосик»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Самолёт»**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жужу - жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жужу – жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

### **« Мишка и мышка»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)  
Он же к ней не попадёт.  
Повторить 3 – 4 раза.

### «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).  
Повторить 3-4 раза.

### «Курочки»

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки «крылья» и опустите голову.  
Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам.  
Выдох.  
Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

### «Пчёлка»

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.  
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)  
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).  
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

### «Косим траву»

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.  
Вы читаете стишок,  
а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Приложение 2

## **Описание движений танцевальных композиций**

**для детей, занимающихся в кружке  
ритмики и основы хореографии**



## Танцы

1. «Танец сидя»
2. «Кузнечики»
3. «Веселые обезьянки»
4. «Юные волшебники»
5. «Веселая мышка»
6. «Петухи запели»
7. «Танец Гномиков и Кукол»
8. «Зимушка»

9. «Танец Цыплят»
10. «Солнышко смеется»
11. «Танец с воздушными шарами»
12. «Яркий маленький листочек»
13. «Танец Снежинок»
14. «Матушка Россия»
15. «Полька-хлопушка»
16. «Коротышки»
17. «Смешарики»
18. «Солдатики»
19. «Танец Поварят»
20. «Кукляндия»

### **1.«Танец сидя»**

Веселый игра-танец исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними - ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения ускоряется. Важно сделать все движения четко, красиво и ничего не перепутать.

*Описание танца*

А. 1-2 – хлопки ладошками по коленям.

3-4 – хлопки в ладоши перед собой.

5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

7-8 – «ножницы» слева.

Б. 1-2 – «погемущки» (имитация игры на погремущках) справа.

3-4 – «погремущки» слева.

5-6 – «зайчики (разгибание двух пальцев – «ушки» - на правой руке, поднятой над головой).

7-8 - «зайчики» левой рукой.

В. 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

3-4 – «пианино» слева.

5-6 – поклоны головой вправо.

7-8 – поклоны головой влево.

Г. 1-2 – топнули правой ногой.

3-4 – топнули левой ногой.

5-6 – все встают.

7-8 – все садятся.

Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз.

## **2. «Кузнечики»**

**(Песня «В траве сидел кузнечик», стихи Носова Н., музыка Шаинского В.)**

Композиция танца занимает 8 тактов музыкального сопровождения.

Исходная позиция:

Танцующие стоят в линиях.

Ноги в 6 позиции.

Руки опущены вниз, вдоль тела.

1 такт («В траве сидел кузнечик»)

1-2- Два удара ладонями по бедрам, выше коленей, выполняя пружинистое полуприседание на каждый музыкальный удар (ногами – «пружинка»)

3-4- Два хлопка в свои ладони перед собой, выполняя пружинистое

полуприседание на каждый музыкальный удар (ногами – «пружинка»)

2 такт («В траве сидел кузнечик»)

1-и-2-

Ноги: сдвоенное движение «смирно - вольно»: ЛН – 2 раза «вольно», ПН – «смирно»

Руки: «Ножницы» справа от корпуса, ЛР сверху, полуповорот корпуса вправо

3-и-4-

Ноги: сдвоенное движение «смирно - вольно»: ПН – 2 раза «вольно», ЛН – «смирно»

Руки: «Ножницы» слева от корпуса, ПР сверху, полуповорот корпуса влево

3 такт («Совсем как огуречик»)

1-и-2-

Ноги: сдвоенное движение «смирно - вольно»: ЛН – 2 раза «вольно», ПН – «смирно»

Руки: «Музыкальные молоточки» у правого уха, кулачок ПР сверху

3-и-4-

Ноги: сдвоенное движение «смирно - вольно»: ПН – 2 раза «вольно», ЛН – «смирно»

Руки: «Музыкальные молоточки» у левого уха, кулачок ЛР сверху

4 такт («Зелененький он был»)

1-и-2-

Ноги: сдвоенное движение «смирно - вольно»: ЛН – 2 раза «вольно», ПН – «смирно»

Руки: «Автостоп» - 2 раза указать большим пальцем ПР назад через правое плечо

3-и-4-

Ноги: сдвоенное движение «смирно - вольно»: ПН – 2 раза «вольно», ЛН – «смирно»

Руки: «Автостоп» - 2 раза указать большим пальцем ЛР назад через левое плечо

5 такт («Представьте себе, представьте себе»)

1- легкий прыжок на двух ногах, ноги – в стороны (не шире плеч)

Руки раскрыть в стороны, ладонями вверх.

Корпус слегка наклонить вперед.

Голову повернуть направо.

2- Пауза.

3- Прыжком вернуться в положение: ноги вместе (6 поз.), руки на пояс,



корпус выпрямлен, голова – прямо.

4- Пауза.

6 такт («Совсем как огуречик»)

1-2-3- три шага вперед, начиная с ПН

4- приставить ЛН к ПН

7 такт («Представьте себе, представьте себе»)

Повторить 5 такт, но на счет 1- голову повернуть налево.

8 такт («Зелененький он был»)

1-2-3- три шага назад начиная с ПН

4- приставить ЛН к ПН<sub>2</sub>

### **3. «Веселые обезьянки»** **(песня «В каждом маленьком ребёнке» А.Макаревич,** **Г.Остер)**

*Участвуют :* дети - обезьянки, 1 взрослый – мама.

*Атрибуты:* книга, верёвка, сумка для мамы

#### **1 куплет:**

1-4 такты мама тащит из правых кулис верёвку, за которую держатся обезьянки. Змейкой они располагаются по сцене и останавливаются

5-8 такты мама достаёт из сумки книгу и отдаёт обезьянке, стоящей за ней. Остальные садятся на пол обхватывают руками колени и качают головой. Обезьянка делает вид, что читает, а остальные слушают.

#### **2 куплет:**

1-4 такты мама радуется и укладывается спать.

5-8 такты обезьянка кладёт книгу, смотрит, что мама спит. Остальные поднимаются и то же смотрят, показывают пальчиком «тихо».

#### **Проигрыш:**

Мама спит обезьянки стоят друг за другом в две линии

1-2 такты первая линия прыгает вверх, ноги и руки расставляя широко. Вторая линия прыгает вниз и проползает между ног первой линии.

3-4 такты повторение 1-2 тактов.

5-6 такты первая линия делает выпад вправо, вторая линия влево.

Возвращаются в И.П. и повторяют наоборот.

7-8 такты ставят руки на пояс. Первая линия галоп делают вправо, вторая линия галоп делают влево и заводят на круг

**Повторение проигрыша:**

1-2 такты дети стоят по кругу парами хлопают в ладоши друг другу 3-4 такты делают подскоки в парах, меняются местами.

5-6 такты дети показывают, как они балуются (каждый ребёнок выбирает сам себе роль).

7-8 такты просыпается мама-обезьянка и начинает их ругать. Она строит детей, даёт им опять верёвочку и уводит за кулисы, а самый маленький остаётся на сцене. Мама выбегает из-за кулис хватает его под мышку и уносит.

#### **4. «Юные волшебники»**

**(Г.Гладков, В.Луговой – «Песенка о волшебниках»)**

*Парный танец.*

*Атрибуты:* волшебная палочка.

**Выход:** 4 пары стоят в правом верхнем углу и 4 пары в нижнем левом углу. На вступление дети берутся за руки, делая лодочку в парах. Исходное положение ног (И.П) по III п.н. ведущая нога впереди.

**1 куплет:**

1-8 такты дети галопам в парах выходят из кулис и образуют круг. Останавливаются мальчики спиной в круг, девочки лицом в круг

**Припев:**

1 такт хлопают в свои ладоши.

2 такт хлопают партнёру в ладошки.

3-4 такты подскоком меняются местами.

5-6 такты повторение 1-2 тактов.

7-8 такты берутся за руки и кружатся на полупальцах.

**2 куплет:**

1-2 такты девочки на носочках идут в круг.

3-4 такты делают пружинку, подняв правую руку наверх с палочкой и наклоняя её то - вправо, то влево.

5-6 такты девочки делают поворот вокруг себя и поворачиваются лицом к мальчику.

7-8 такты девочки возвращаются к мальчику на носочках.

Мальчики в это время с 1-8 такты делают галоп по кругу.

**Припев:** повторяют те же движения.

**3 куплет:**

1-4 такты дети делают галоп по кругу в парах.

4-8 такты мальчики садятся на колени, а девочка на полупальцах обходит мальчика, правую руку с палочкой держа в сторону.

### **Припев:**

1 такт девочки делают выпад вправо и обратно, мальчики делают выпад влево и обратно.

2 такт дети делают выпад наоборот.

3-4 такты в парах кружатся.

5-6 такты повторение 1-2 тактов.

7-8 такты повторение 3-4 тактов.

**На проигрыш** дети кружатся, девочки подняв палочку вверх и выстраиваются делая картинку.

## **5. «Весёлая мышка» (исполняет М. Леванова)**

(Девочки – «мышки» сидят в линейку, лицом к зрителям)

Вступление: 1. Сидя на коленках, попла на пятках, выполняют ритмичную «пружинку».

2. «Скребуются лапками» перед собой.

В конце пересаживаются, вытягивая ноги перед собой.

1 куплет: 1 –4 строчка: Хлопают поочерёдно ладошками по коленкам.

5 - 6 строчка: Стучат носочком по полу

7 –8 строчка: Выполняют «Моталочку» руками перед грудью.

Проигрыш: Встают на ноги и перестраиваются друг за другом, берут за кончик юбочки впереди стоящего (за «хвостики»)

2 куплет: 1 –4 строчка: Идут «семенящим» шагом на носочках «змейкой»

5 –8 строчка: «Рассыпаются» по залу, гуляют.

Проигрыш: Находят свободные места в рассыпную, шагают на месте.

3 куплет: 1 –4 строчка: Поочерёдно выставляют ногу на пятку, при этом «лапки» поднимают, согнутыми в локтях. Опускают, приставляя ногу на место.

5 –8 строчка: Выполняют руками «моталочку» перед собой.

Проигрыш: Шагают на месте, кружатся.

Поочерёдно поднимают и опускают прямые руки, растопырив пальцы.

## **6. «Петухи запели» (исп. Шоу-группа «Улыбка»)**

*Дети, в шапочках домашних животных)*

Вступление: 1. Сидят на коленках, руки под щёчку, «спят».

Постепенно «просыпаются», потягиваются, встают на ноги.

2. (*веселая*) Шагают на месте, энергично взмахивая руками.  
1. куплет: 1 – 2 строчка: Руками изображают игру на дудочке.  
3 – 6 строчка: Ходят врассыпную по залу как петушки (высоки поднимая ногу согнутую в колене и разводя руки – «*крылышки*» в стороны).  
Припев: «*Кудах – тах – тах...*» - машут руками согнутыми в локтях, кулачки перед грудью  
(*маленькие крылышки*).  
«*Ку – ка – ре – ку...*» - Хлопают, выполняя «*пружинку*».  
«*Ку – ка – ре – ку...*» - Поочерёдно выбрасывают руки вверх, растопырив пальчики.  
2. куплет: Ложатся на живот, придерживают голову ладошками, машут ногами, сгибая их в коленках (*загорают*).  
Припев: **Движения те же**, только сидя на коленках.  
Проигрыш: Повторяют игру на дудочке.  
Ходят врассыпную как петушки.

## 7. «Танец Гномиков и кукол»

Мальчики – «*гномики*», девочки – «*куколки*»  
Вступление: Дети стоят парами, лицом друг к другу. Руки на поясе и за платье.  
Выполняют «*пружинку*» с полуоборотом.  
1 Куплет: а) Взявшись за руки, выполняют «*Пилочку*» с «*пружинкой*».  
б) Кружатся в паре, держась за руки и разведя их в стороны.  
Припев: Снова стоят лицом друг к другу, руки перед грудью, «*полочкой*»  
«*Гномики, гномики...*» - Поочерёдно раскрывают одну руку в сторону, затем другую.  
«*Маленькие гномики...*» - Закрывают руки поочерёдно в «*полочку*».  
«*Приходите...*» - Стучит «*молоточками*» - кулачок о кулачок с одной стороны, с другой.  
2 Куплет: Сидя на коленках, лицом друг к другу, держатся за руки и выполняют «*Качельку*» (*качаются вперёд – назад*)  
Припев: (*как в первом припеве, только сидя*)  
Проигрыш: Мальчики, веселым шагом уходят за ёлку (*прячутся*)  
В это время, девочки, лицом к зрителям «*удивляются*» (*приподнимают и опускают плечи с пружинкой с полуоборотом*).  
«*Смотрят в даль*», поставив руку «*козырьком*», в одну сторону, в другую.

3 Куплет: Девочки, веселым шагом идут за ёлку, там строятся с мальчиками *«паровозиком»* и выходят топающим шагом из – за ёлки на полосочку.

На окончание, поднимают руки – *«фонариками»* вверх.

## 12. «Саночки» под муз. «Зимушка»

Вступление: Дети стоят парами вокруг ёлки как *«саночки»* (девочка за мальчиком, держась за руки. Выполняют *«пружинку»*, выглядывая друг на друга.

1 Куплет: Двигаются *«высоким шагом»* по кругу (мальчики катают девочку на *«саночках»*). В конце останавливаются и поворачиваются лицом друг к другу.

Припев: а) Выполняют один хлопок, затем хлопок о ладоши друг друга – повтор 2 раза. Кружатся *«лодочкой»*, меняясь местами.

б) Выполняют движение *«сарафан»* (*Выставляют пятку, разводя руки*) в одну сторону, в другую. Кружатся *«лодочкой»*, снова меняясь местами.

2 Куплет: *«Саночками»* двигаются в другую сторону (девочка *«катает»* мальчика).

Припев: Те - же движения, как в первом.

Проигрыш: Все выбегают перед ёлкой, свободно танцуют.

*«Мы в поезде»* (исп. Шоу-группа *«Улыбка»*)

/для средней или старшей группы/

(Участвуют все дети, делятся на 2-3 ряда – это *«вагончики»*)

Вступление: Сидя лицом на уголок, ноги вытянуты вперёд.

1. *«Велосипед»* - поочередно сгибают и разгибают ноги.

2. Стучат кулачками два раза по коленкам, два раза по плечам. – повторяют.

3. *«Моторчик»* - крутят кулачки перед грудью.

4. Садятся на коленки, руки *«полочкой»* (ладошка на ладошку, подставляют под подбородок (смотрим в окошко, при этом *«пружиняют»* и покачивают головой).

1 Куплет: 1 – 2 строчка: Сидят, *«смотрят в окошко»*.

3 строчка: Разводят правую руку в сторону, затем левую

Правая рука *«полочкой»*, левая рука *«полочкой»*.

4 строчка: Выполняют круговые движения *«полочкой»*.

Припев: 1 – 2 строчка: Кулачки по коленкам 2 раза, по плечам. – повторять.

3 – 4 строчка: *«Моторчик»*.

Проигрыш: Встают и перестраиваются «*Паровозиком*».

2 Куплет: 1-3 строчка: Двигаются «*змейкой*», «*топающим шагом*».

4 - разбегаются повсюду, находят свободное место.

Припев: Повторяется в рассыпную.

Проигрыш: Бегают, веселятся, в конце руки поднимают вверх.

## 9. «Танец цыплят» под муз. «Курица»

Вступление: Дети сидят на корточках (как *цыплята в гнёздышках*).

Постепенно встают (*вырастают*).

1 Куплет: Гуляют в рассыпную, руки – «*крылышки*» слегка отведены назад, помахивают.

Припев: «*Ко – ко ...*» - Наклон вперёд, руки отвести назад. Выпрямиться.

«*Вот как...*» - Прыгают на месте на носочках, слегка взмахивая крылышками. - Всё повторит еще раз.

«*Ко – ко ...*» - Наклон вперёд – «*клюют*», выпрямиться.

«*Вот как...*» - Виляют «*хвостиками*», слегка присев. – повторяют.

2 Куплет: а). Подставив ладошку к правому уху «*слушают*», слегка потянувшись вправо. Затем «*слушают*» в другую сторону.

б). «*Шалят*» - двигаются лёгким бегом на месте, «*гребутся*» лапками перед грудью.

Припев: Те же движения.

3 Куплет: Перестраиваются друг за другом на «*дорожку*», берутся за «*хвостики*», идут «*змейкой*». В конце куплета быстро рассыпаются по залу.

Припев: Те же движения.

Окончание: Гуляют шагом вокруг своего воображаемого «*гнёздышка*».

Поднимают руки к солнышку.

## 10. «Солнышко смеется».

### Звуковая дорожка - песня «Весенняя полечка»

Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого в руках разноцветные ленточки на кольцах.

**1 куплет**

«Солнышко смеется,

А сосульки плачут.

Солнечные зайчики

По дорожке скачут.

Солнечные зайчики

По дорожкам скачут.»

Двигаются за ведущим пружинным шагом, образуя круг, мягко покачивая ленточками вперед – назад в ритме музыки. Поворачиваются в круг лицом в завершении куплета.

**Припев:**

«Прыг-скок,» - шаг вперед, в круг, руки вверх

«прыг-скок,» - шаг назад, руки вниз

«прыг-скок,» - шаг вперед, в круг, руки вверх

«прыг-скок!» - шаг назад, руки вниз

Проигрыш: кружатся, руки в стороны, ленточки "как змейки".

Кладут ленточки на пол, выпрямляются.

**2 куплет**

«Мамочка, ты слышишь,» - правая рука к уху (прислушиваются)

«Как по нашей крыше» - левая рука к уху (прислушиваются)

«Кошки ходят и коты.» - показывают «лапки» и «хвостики»

«Ну-ка, вы, потише!» - палец к губам «рот на замок», поворачиваются вправо - влево

«Кошки ходят и коты.» - показывают «лапки» и «хвостики»

«Ну-ка, вы, потише!» - палец к губам «рот на замок», поворачиваются вправо – влево

**Припев:**

«Мяу, мяу, мяу, мяу!» - девочки «кошки» гуляют в центре круга

«Брысь!» - мальчики «прогоняют кошек», девочки встают на свои места

**2 куплет**

согнутые в локтях руки соединены перед собой

«Отворим окошко,» - разводят руки в стороны – складывают «полочкой»

«Подождем немножко.» - покачивают «полочку»

«Прилетайте к нам, скворцы,» - «зовут» руками птиц

«Вот пшено и крошки.» - «сыплют зерно» перед собой

«Прилетайте к нам, скворцы,» - «зовут» руками птиц

«Вот пшено и крошки.» - «сыплют зерно» перед собой

### **Припев:**

«Чик-чирик, чик-чирик, чик-чирик, чик-чирик!» - мальчики «птички» легко бегают в центре круга

«Летите!» - девочки «прогоняют птичек», мальчики встают на свои места

### **2 куплет**

«Солнце греет ушки,

Гладит по макушке,

Дарит мамочке и мне

Рыжие веснушки.

Дарит мамочке и мне

Рыжие веснушки.» - ходят врассыпную пружинным шагом по залу, покачивая ленточками в ритме музыки.

Останавливаются, повернувшись лицом к зрителям.

### **Проигрыш:**

1 - шаг вправо, руки «рисуют» полукруг вправо

2 - шаг влево, руки «рисуют» полукруг влево

3 - шаг вправо, руки «рисуют» полукруг вправо

4 - шаг влево, руки «рисуют» полукруг влево

1,2,3,4 - кружатся, руки в стороны (ленточки «как змейки»)

Останавливаются лицом к зрителям, ленточки поднимают вверх.



## **11. «Танец с воздушными шарами»**

**(«Песенка-чудесенка» муз. Протасова, слова А. Кондратьева)**

Атрибуты – воздушные шары по числу детей.

Исходное положение – дети стоят полукругом с шарами в руках на закреплённых за ними местах.

Вступление – первая пара детей (мальчик и девочка) выходят из полукруга в центр зала.

1 куплет –

1-4 счет -Пара детей движется вперед пружинящим шагом, раскрывая руки в стороны.

1-4 счет -На слова «повстречалась с нами» - возвращаются в И. П. ,двигаясь спиной;

1-8 счет -На слова «песенка – чудесенка с добрыми словами» - повторение первой фигуры танца.

Припев –

1-4 счет - «Улыбнулась песенка» - поднимают руки вперёд-вверх и опускают вниз;

1-4 счет – «стало веселей» - повторяют движения;

1-4счет – «Улыбнулась песенка» - качание руками над головой вправо – влево,

1-4 счет –«улыбнитесь ей» - дети кружатся на вправо,

1-4счет – «Улыбнулась песенка, улыбнитесь ей» - дети кружатся влево.

На музыкальный проигрыш из полукруга выходят пары детей, слева и справа.

2 куплет и припев - Вместе с первой парой детей, новые пары, повторяют композицию сначала;

3 куплет и припев – исполняет танец вся группа.

Дети дарят шары гостям в конце танцевальной композиции.

## 12.«Яркий маленький листочек» (музыка и слова С. Коротаевой)

### 1 куплет

Ты лети, лети, листочек,  
Покидая свой лесочек. *Дети бегут по кругу друг за другом, в руках листочки.*  
Покружись немножко, *Остановится, и покружится вокруг себя.*  
И отдохни на ладошке. *Легкое пружинистое приседание на корточки и спрятаться за листочками.*

### 2 куплет

Где же, где же, *Дети возвращаются в исходное положение, отводя ручки с листочком в стороны, затем легкое приседание и соединить ручки перед лицом, как бы спрятавшись за листочками.*

Твой дружок — *Повторить выше описанное движение.*

Яркий маленький листок?

*Стать парами, соединив левые руки, согнутые в локтях «свечечкой»*

Мы покружимся вдвоем

И играть начнем. *Дети кружатся в паре.*

### 3 куплет

Я подброшу листок к небесам, *Поднять ручки вверх с листочками, одновременно вынести правую ножку назад на носочек. Легкий бег на носочках в круг опуская ручки с листочками вниз.*

Его поймаю сам. *Повторить выше указанное движение с л.н., затем отбежать на носочках на свои места расширяя круг и опуская ручки с листочками.*

Снова лети, листок, к небесам

И возвращайся к нам. *Повторить еще раз описанное выше движение в правой и левой ноги.*

### 4 куплет

Ты лети, лети, листочек,  
Покидая свой лесочек. *Дети бегут по кругу друг за другом, в руках листочки.* Покружись немножко, *Остановится, и покружится вокруг себя.*  
И отдохни на дорожке. *Легкое пружинистое приседание на корточки и спрятаться за листочки*

## 13 «Танец снежинок»

(музыка из м/ф «Анастасия»

Музыка: Стивен Флаэрт

Автор английского текста: Линн Аренс)

**Вступление:** выбегают девочки, встают в шеренгу около елки. В руках – новогодние султанчики.

### **1. куплет – стоят в шеренге.**

«Как узор» - мах вверх правой рукой;

«на окне» - мах вверх левой рукой.

«Снова прошлое рядом....» - кружение руки в стороны,

на окончание музыкальной фразы опустить руки  
вниз;

«Кто-то пел песню мне» - повторить движения 1-ой строчки;

«Зимний вечер когда-то» - кружение;

«Словно в прошлом ожило чьих-то бережных рук тепло» - приставной шаг  
вперед с пружинкой - повторить 4 раза;

«Вальс изысканных гостей и бег лихих коней» - махи над головой руками.

Проигрыш - первое предложение – бег на носках по кругу, на повторение  
первого предложения бег на носках в круг, из круга. Повторение  
музыки кружение вокруг себя в одну сторону, в другую (руки слегка  
развести и опустить вниз).

### **2 куплет – стоят в кругу.**

«Вальс кружил и нес меня» - махи руками (повторить начало);

«Словно в сказку свою маня» - кружение

«Первый бал и первый вальс» - махи руками (повторить начало);

«Звучат во мне сейчас» - кружение

«Зеркала, в янтаре, - бег по кругу;

«мой восторг отражают» - кружение вокруг себя;

«Кто-то пел на зоре» - бег по кругу;

«Дом родной покидая» - кружение в другую сторону;

«Будешь ты в декабре» - медленно под музыку шагают в круг,  
на слово «в декабре» - остановиться, руки медленно поднять вверх и  
отставляют правую ногу назад на носок;

«Вновь со мной, - трясут султанчиками

«дорогая...» - медленно приседают и обнимаются.

## **14. «Матушка Россия» (в исполнении Т.Булановой)**

### **Вступление.**

И. П. – стойка руки в стороны – книзу, кисть на себя.

А. 1 – 4 – четыре пружинистых шага вперёд.

5 – 6 – два пружинистых полуприседа с поворотом туловища направо и  
двумя движениями согнутыми руками вниз.

7 – 8 – повторить счёт 5 – 6 в другую сторону.

Б. – повторить движения части А.

### **Первый куплет.**

А. 1 – 3 – три шага вперёд, постепенно раскрывая руки в стороны.

4 – приставить с акцентом ногу, руки в стороны.

5 – 7 – три шага назад, руки через вторую позицию на пояс («закрыть»).

8 – с акцентом приставить ногу.

**Б.** – повторить движения части **А** счёт 1 – 7, счёт 8 – руки перед собой.

**В.** 1 – 2 – приставной шаг вправо.

3 – шаг вправо.

4 – левую ногу на пятку в сторону с наклоном туловища влево.

5 – 8 – повторить счёт 1 – 4 в другую сторону, приставные шаги.

**Г.** – повторить движения части **В**.

**Припев.**

**А.** 1 – правую ногу вперёд на пятку, руки на пояс.

2 – приставить правую ногу с акцентом.

3 – 4 – «тройной притоп» (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра).

5 – 6 – три раза (5 – и – 6) опустить и поднять плечи, руки в стороны – книзу, кисть на себя.

7 – 8 – повторить счёт 5 – 6.

**Б.** – повторить движения части **А** с другой ноги.

**В.** 1 – 2 – на шаг правую ногу в сторону, правую руку в сторону – кверху.

3 – 4 – приставить левую ногу, правую руку согнуть к левому плечу, локоть вперёд.

5 – 8 – «русский поклон» вперёд.

**Г.** – повторить движения части **В** в другую сторону.

**Проигрыш.** Повторить вступление, стоя на месте.

**Второй куплет.** Повторить движения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Припев.** Два раза выполнить упражнения куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, выполняя шаги вперёд, затем, то же назад – 2 раза.

**Припев.** Два раза повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления на месте и то же с уходом назад.

## **15. «Полька-хлопушка»**

**(музыка «Полька» на выбор педагога)**

**Ритмический танец** «Полька – хлопушка» (музыка полька).

### ***Описание танца***

**И. П.** – построение: мальчик спиной, девочка лицом в круг. Мальчик держит согнутые руки перед собой ладонями кверху, девочка кладёт свои ладони на ладони мальчика.

**А.** 1 – 4 – девочка прыгает 4 раза, ударяет мальчика о ладони.

5 – 8 – смена положения рук, мальчик прыгает 4 раза, ударяет девочку о ладони.

**Б.** – повторить движения части **А**.

**В.** 1 – 8 – берутся за руки и выполняют 4 приставных шага по линии танца.

- Г. 1 – опускают руки и хлопают в ладоши перед собой.  
2 – хлопают в ладоши друг друга правыми руками.  
3 – повторить счёт 1.  
4 – хлопают в ладоши друг друга левыми руками.  
5 – 8 – повторить счёт 1 – 4.

## **16. «КОРОТЫШКИ»** (муз. сказка «Приключения Незнайки и его друзей» музыка Г.Гладкова).

В танце участвует произвольное количество детей.

И.п. – стоя в шестой позиции, руки на поясе.

**Вступление:** дети выбегают и выстраиваются в четыре колонны, лицом к зрителям, чередуясь - мальчик-девочка.

### ***1-й куплет***

#### ***Запев:***

1-2 фраза: шагают на месте.

2-я фраза: на счет 1-2-приседают все девочки.

На счет 3-4 - девочки встают, одновременно приседают все мальчики.

Повторить движения 4 раза.

#### ***Прпев:***

1-я фраза: на подскоке кружатся вокруг себя.

2-я фраза: на счет 1-2- одновременно девочки делают выпад вправо, мальчики делают выпад влево, расставив руки в стороны.

На счет 3-4 - и.п.

На счет 5-6 - девочки делают выпад влево, мальчики делают выпад вправо - руки в стороны.

На счет 7-8 - и.п.

На слова: «Кара-кара-кара-кара-мель...» дети на носочках исполняют семенящий шаг на месте в ритме музыки, слегка прогнувшись вперед и помахивая перед собой ладошками из стороны в сторону. В конце фразы возвращаются в и.п.

### ***2 куплет.***

#### ***Запев:***

1-я фраза: на счет 1-2 - сложенные руки «полочкой» развести вверх и вниз.

На счет 3-4 - положение рук меняется.

Повторить движения 4 раза.

2-я фраза: на счет 1-2 - согнутую в локте правую руку отводят в сторону ладошкой вверх и делают два движения локтем к себе.

На счет 3-4 - те же движения с левой руки.

Повторить 4 раза.

***Прпев:*** повторение.

### **3 куплет**

**Запев:** дети, стоящие в первой и второй колоннах, а также дети, стоящие в третьей и четвертой колоннах, образуют два круга. Положив руки на плечи друг другу, слегка покачиваясь, идут друг за другом по кругу. В конце музыки возвращаются в и.п.

**Прпев:** повторение движений.

## **17. «СМЕШАРИКИ»**

### **Танец с масками на музыку А.Рыбникова из к/ф «Усатый нянь».**

**Рекомендации:** танец с использованием веселых масок, которые изготовлены из картона. Ручка - обычная деревянная линейка. Симпатичные мордашки – персонажи из любимого детьми мультфильма «Смешарики».

#### **ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ**

И.п. – стоя в шестой позиции, маска в правой руке.

**Вступление:** дети выбегают и располагаются по всему залу произвольно, лицом к зрителям, держа маски за спиной. С последним аккордом все подпрыгивают и выставляют маску перед собой, таким образом закрыв свое лицо.

#### **Музыка А.**

1-я фраза: шагают на месте. Лево́й рукой машут перед собой, посылая привет зрителям.

2-я фраза: на счет «раз» - делают выпад вправо, держа маску перед собой и выглядывая из-за маски.

На счет «два» - возвращаются в и.п.

На счет «три» - делают выпад влево, держа маску перед собой и выглядывая из-за неё.

На счет «четыре» - возвращаются в и.п.

Повторить 4 раза в обе стороны.

#### **Музыка В.**

1-я фраза: на счет 1-8, высоко поднимая колено, идут вперед на зрителя. На восьмом счете в прыжке поворачиваются спиной к зрителям.

На счет 1-8 – идут в обратном направлении к центральной стене. На восьмом счете возвращаются в и.п.

Повторить 2 раза.

2-я фраза: делают выпад вправо-влево, спрятав маску за спину.

#### **Музыка А.**

1-я фраза:

И.п. – девочки поворачиваются направо, мальчики поворачиваются налево, боком к зрителям. Все держат маску перед собой на вытянутой руке, изображением к зрителям.

На счет 1-8 – высоко поднимая колени, девочки двигаются к правой, мальчики двигаются к левой сторонам зала (противоходом). На «восьмой» счет все подпрыгивают и поворачиваются в обратном направлении.

На счет 1-8 – все шагают в обратном направлении.

Движение повторить в обе стороны 2 раза.

2-я фраза: держа маску перед собой, изображением к себе, дети грозят ей указательным пальчиком левой руки. На повторение фразы маску переложить в левую руку и грозить ей указательным пальчиком правой руки.

### **Музыка А.**

1-я фраза: и.п. – стоя в шестой позиции, маска в правой руке перед собой. Двигают маской вправо-влево перед собой, открывая и закрывая лицо.

*Заключение:* бегут вперед и выстраиваются перед зрителями гурьбой. Впередистоящие дети опускаются на одно колено. Все отводят правую руку с маской в сторону, таким образом открыв свое лицо и улыбнувшись зрителям.

## **18. «Солдатики»**

### **(музыка любого четкого «Марша» на усмотрение педагога)**

1. Танцоры по парам становятся напротив друг друга по разным сторонам сцены или площадки (до того как началась музыка)
2. Обе пары начинают, маршируя, т.е. высоко поднимая коленочки, двигаться навстречу друг другу (счет 1,2,3,4,5,6,7) на счет 8 обе пары поворачиваются лицом к зрителям (одна пара вправо, другая - влево, соответственно)
3. Все четверо танцоров продолжают маршировать на месте (счет 1,2,3,4,5,6,7) на счет 8 все одновременно поворачиваются влево, правой стороной к зрителю
4. Все четверо начинают одновременно делать движение правой ножкой, выставляя ее на пяточку вперед (счет 1) и приставку (счет 2); затем правой же ножкой, выставляя ее на носочек назад (счет 3) и приставку (счет 4). Движение повторяется еще раз (счет 5,6,7,8, соответственно)
5. Следующее движение (положение танцоров на линии танца относительно зрителей не меняется) каждый из танцоров выполняет по-очереди; правая ножка выставляется на носочек вправо (счет 1), потом подносим правую руку к правому виску ("отдавая честь") (счет 2). Все остальные делают то же самое каждый на счет 3,4 5,6 и 7,8 соответственно.
6. Все вместе опускаем ручки и приставляем ножки (счет 1,2)
7. Все вместе синхронно и одновременно начинаем поворачиваться влево (против часовой стрелки): на левой ножке подворот на 15 градусов и

приставка правой ножкой (т.е. после первого поворота все должны остаться спиной к зрителям) (счет 3,4); еще один такой же поворот (счет 5,6) и еще один поворот (счет 7,8).

8. Начинаем перестроение. Для этого правая пара танцоров (если смотреть со стороны зрителей) начинает делать с правой ножки четыре небольших шага назад, а левая пара четыре небольших шага вперед (счет 1,2,3,4). Затем правая пара танцоров делает четыре небольших шага с правой ножки вправо (шаг, приставка, шаг, приставка), а вторая пара с левой ножки влево делает то же самое (счет 5,6,7,8). В результате получаем две колонны по двое в каждой.

9. Делаем приседания, разводя в стороны ручки с открытыми к зрителям ладошками так, чтобы они (ручки) перекрещивались между танцорами, находящимися в паре: правая у одного и левая у другого в каждой паре соответственно (счет 1,2,3,4)

10. После приседаний продолжаем перестроение. Пара из второго ряда делает галоп на приставных шагах с правой ноги вправо, а пара первой линии делает галоп на приставных шагах с левой ноги влево (счет 5,6,7,8)

11. Пара из второй линии, наступая поочередно на правую пяточку вперед, на левую пяточку вперед, на всю правую стопу назад и на всю левую стопу назад (счет 1,2,3,4) продвигается вперед; вторая пара танцоров наступая на левую пяточку вперед, на правую пяточку вперед, на всю левую стопу назад и на всю правую стопу назад, продвигается назад. В результате последнего перестроения все четверо танцоров снова выстраиваются в одну линию лицом к зрителям, только поменявшись "флангами". По очереди, начиная с правого фланга, "отдаем честь", каждый на свой счет (5,6,7,8 соответственно)

12. Маршируем на месте, высоко поднимая коленочки (1,2,3,4)

13. Одна пара, продолжая маршировать на месте, с правой ножки поворачивается вправо; вторая пара делает то же самое, но с левой ножки влево (счет 5,6,7,8)

14. Обе пары уходят, маршируя, каждая в свою сторону (счет 1,2,3,4,5,6,7,8)

## **19. «ТАНЕЦ ПОВАРЯТ» (песня «Варись, кашка»)**

**На вступление** 2 поварёнка выносят кастрюлю (одной рукой держат ручку кастрюли, а в другой – поварёшку) и ставят на середину зала. Зовут (движением руки) других поварят. 4 поварёнка выбегают и становятся подвое возле первых двух.

**1 куплет** – Запев: выставляют ножку на пяточку вправо и влево (по 4 раза) Кружатся на шаге, высоко поднимая ноги, половники поднимают вверх. В конце все быстро поворачиваются к кастрюле, «черпают» и «пробуют» - (в песенке это хорошо слышно)



**Припев:** идут, высоко поднимая ноги, вокруг кастрюли, поварёшки на плечах. Образуют полукруг за кастрюлей.

**2 куплет** – Запев.: делают «пружинку» вправо и влево (по 4 раза в каждую сторону) и одновременно осторожно размахивают поварёшками перед собой. Подходят к кастрюле, «размешивают» и «пробуют»

**Припев:** идут, высоко поднимая ноги, вокруг кастрюли, поварёшки на плечах.

Становятся перед кастрюлей в две линии по 3 человека. (в это время незаметно за кастрюлю забегает «мышонок»..

На повторение припева: из-за кастрюли сначала выглядывает, а потом прыгает мышонок. Поварята разбегаются в стороны, качают головками, грозят ему. Прогоняют мышонка, берут кастрюлю и идут к гостям. Раздают цветы, сделанные своими руками.

## 20. «Кукляндия»

(танец с игрушками под одноименную песню)

Исходная позиция – стоят парами, лицом друг к другу

**ВСТУПЛЕНИЕ** - показывают друг другу «буратинку»: наклон вправо – выпрямились, наклон

влево – выпрямились (2 раза). Кружатся подскоками

(руки на поясе)

**I КУПЛЕТ** -

«Немало разных кукол есть на свете...» - стоя лицом друг к другу делают «воротики» правыми

руками. Шаг вперед – шаг назад (2 раза),

меняются местами.

«И верим мы, что куклы тоже дети...» - шаг вперед – шаг назад (2 раза),  
меняются местами.

**ПРИПЕВ:**

«Кукляндия, кукляндия...» - двигаются поскаками по кругу  
(парами)

«там кукольные лестницы...» - поворачиваются лицом друг к другу,  
«моталочка» снизу вверх

«дома и города...» - руками делают «домик» над головой,  
наклон вправо – «пружинка»,

наклон влево – «пружинка»

«туда пускают маленьких» - Грозят пальцем правой руки – левая рука  
«полочкой»

«а взрослых никогда» - тоже левой рукой – правая рука «полочкой»  
«а взрослых никогда»- кружатся поскаками вокруг себя

**ПРОИГРЫШ:** Кружатся парами (поскаками)

## **II КУПЛЕТ :**

«Мы в детстве симпатичным куклам нашим...» - стоя лицом друг к другу делают «воротики»

правыми руками. Шаг вперед – шаг назад (2 раза), меняются местами.

«Играем вместе с куклами и пляшем...»- шаг вперед – шаг назад (2 раза), меняются местами.

### **ПРИПЕВ:**

«Кукляндия, кукляндия...» - двигаются поскоками по кругу (парами)

«там кукольные лестницы...» - поворачиваются лицом друг к другу, «моталочка» снизу вверх

«дома и города...» - руками делают «домик» над головой, наклон вправо – «пружинка»,

наклон влево – «пружинка»

«туда пускают маленьких» - Грозят пальцем правой руки – левая рука «полочкой»

«а взрослых никогда» - тоже левой рукой – правая рука «полочкой»

«а взрослых никогда»- кружатся поскоками вокруг себя

**ВСТУПЛЕНИЕ:** показывают друг другу «буратинку»: наклон вправо – выпрямились, наклон

влево – выпрямились (2 раза). Кружатся поскоками

(руки на поясе)

**III КУПЛЕТ:** повторяются движения I и II куплетов

### **ПРИПЕВ:**

**ОКОНЧАНИЕ:** - медленно поднимают руки вверх и разводят

Приложение 3

# **Игры для занятий ритмикой и основами хореографии для детей 4-6 лет**



## Содержание

- «Кот и мыши»
- «Теремок»
- «Ласточки, воробьи и петухи»
- «Подснежник расцветает»
- «Цветочки»
- «Жучок-паучок»
- «Магазин игрушек»

- «Тик-так»
- «Доведи меня и не потеряй»
- «Рыбки»
- «Лесник» (игра-превращение)
- «Веселые животные»
- «Магазин игрушек»
- «Сад»
- «Танец природы»
- «Ручеек»
- «Птица в клетке»
- «Мячик-невидимка»
- «Зеркало»
- «Кто такой я?»
- «Распутать веревочку»
- «Танец-ситуация»
- «Танец огня»
- «Танец без музыки»
- «Сказка о Родничке»
- «Игра-сценка»
- «Танец-подстройка»
- «Волшебная страна»
- «Сказочные герои»
- «Танцующая кисточка»
- «Танец океана»

### **«КОТ И МЫШИ»**

Перед игрой идет словесная заставка. Жил старый в одном доме ( ленивый, ворчливый и т.д. — вариант зависит от вашей фантазии) кот, который любил поспать. А в подвале жили маленькие мышки, которые любили играть и бегать. Но кот не любил шума и всегда ловил мышек. По очереди под музыку танцуют то кот, то мыши, в зависимости от зверей меняется и музыка. Так как кот проснулся, то мышки выходят во двор и превращаются в разных зверей и насекомых: птички во дворе, зайки в лесу, бабочкии волки. Игра не имеет посточного сценария. В зависимости от настроения детей мы можем стать

красивыми бабочками подлететь к коту и заставить его танцевать с собой, а можем превратиться в волка и напугать кота. Все зависит от того сценария который будет вести педагог. Эта игра у нас для развития воображения и актерской игры. Котом может выступать и ребенок.

### **«Теремок»**

Позаимствовать у театралов декорацию(собственно сам теремок) и «по лесной дорожке, танцуя, идет.....». Образы всевозможных лесных жителей, сказочных героев.

### **«Ласточки, воробьи и петухи»**

Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка.

Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями);  
Воробьи — сидят на корточках, клюют зернышки, прыгают по залу;  
Петухи — важно прохаживаются по залу крылья за спиной.

Для начала следует разобрать с детьми образы и объяснить (и показать!) какая музыка какому образу соответствует. И только тогда можно начинать игру.

### **«Подснежник расцветает»**

Расскажите: «Под каждым сугробом прячется маленький весенний цветок (подснежник)». Предложите ребенку встать на свободное место и присесть на корточки (цветок «прячется под снегом»), а затем показать движениями, как он «вырастает, распрямляя стебелек», как «тянется листочками к солнцу», как «качается на ветру». Затем пусть ребенок (если требуется, то вместе с вами) выполнит выразительные движения последовательно (без музыки).

Затем этюд исполняется с музыкой (П. И. Чайковский. Цикл «Времена года», «Апрель», 1-я часть).

Можно устроить небольшой концерт, исполняя этюд (с музыкой) по очереди: то ребенок — артист, а вы — зритель, то наоборот.

### **«Цветочки»**

Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Но вот и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

### **«Жучок-паучок»**

Дети стоят по кругу взявшись за руки. В центре круга сидит жучок. Идем по кругу со словами: *«Жучок-паучок тоненькие ножки, красные сапожки, мы тебя кормили, мы тебя поили, на ноги поставили (подходят в центр*

поднимают жучка), танцевать заставили. Танцуй как можешь выбирай кого захочешь!» Жучок отвечает : «Я люблю конечно всех но...»(называет имя ребенка и выводит в центр). Затем под музыку полочки танцуют, а все остальные хлопают в ладошки! Потом в центре остается тот, кого выбрали и продолжаем дальше!

### **«Магазин игрушек»**

Один ребенок — покупатель, остальные сами придумывают, какой игрушкой они будут, на вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце покупатель покупает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется. Вот уж где можно убедиться, что детская фантазия безгранична! Даже самые «зажатые» дети, придумывают такие образы и движения, что я не перестаю до сих пор удивляться!

### **«Тик-так»**

Участники игры встают в круг, по считалке выбирают кошку и мышку. Мышка становится в центре круга, а кошка выходит из круга, дети в кругу держатся за руки.

Кошка: Тук-тук!

Дети: Кто там?

Кошка: Это я, Кошка!

Дети: Что тебе нужно?

Кошка: Мышку повидать!

Дети: Во сколько часов?

Кошка: В (от 1 до 12) часов!

Дети поворачиваются по/против линии танца, ритмично топают, приговаривая

-Один час, тик-так! Два часа, тик-так! И т.д., на цифре, названной Кошкой, дети останавливаются и поднимают руки. Кошка забегает в «норку» и догоняет Мышку.

### **«Доведи меня и не потеряй»**

Дети строятся в пары. Один закрывает глаза, а второй держит его за руку, старается перевести на другую сторону зала, при этом не столкнувшись ни с какой другой парой. Очень хорошо развивается ориентация в пространстве, взаимопомощь и внимательное отношение к партнеру.

### **«Рыбки»**

Под музыку мы «плаваем» как рыбки, музыка останавливается, детки «приплывают на свои места. Дети плавают тихонько и молчат, т.к. рыбки не разговаривают.

### **«Лесник» (игра-превращение)**

(по стихотворению С. В. Михалкова)

Педагог:

Зимой и летом круглый год  
Журчит в лесу родник.  
В лесной сторожке здесь живет  
Иван Кузьмич – лесник.  
Стоит сосновый новый дом,  
Крыльцо, балкон, чердак.  
Как будто мы в лесу живем,  
Мы поиграем так.  
Пастух в лесу трубит в рожок,  
Пугается русак,  
Сейчас он сделает прыжок...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!

(Танцевальная комбинация, в основе которой движения, имитирующие пляску испуганного зайчика.)

Педагог:

Чтоб стать похожим на орла  
И напугать собак,  
Петух расправил два крыла...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!

### «Веселые животные»

Педагог:

Сначала шагом, а потом,  
Сменяя бег на шаг,  
Конь по мосту идет шажком...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!

(Танцевальный этюд «Лошадка».)

Педагог:

Идет медведь, шумит в кустах,  
Спускается в овраг,  
На двух ногах, на двух руках...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!

(Танцевальный этюд «Медведь».)

Педагог:

На лужайке у реки  
Пляшут лапки, рожки.  
Попляши, малыш, и ты  
На лесной дорожке.

(Общая пляска.)

## «Магазин игрушек»

Исходное положение – дети стоят по кругу. С помощью считалки выбирают несколько ребят, которые будут исполнять роли игрушек – куклы, мяча, лошадки:

Шла коза по мостику  
И махала хвостиком,  
Зацепила за перила,  
Прямо в речку угодила.

Кто не верит, это он,  
Выходи из круга вон!

Слова игрушек и их движения все ребята знают заранее. Держась за руки, они идут по кругу и произносят:

Дин – дин, дин – дин,  
Открываем магазин!

Заходите, заходите,  
Выбирайте что хотите!

В центр круга выходит девочка – кукла и танцует. Окончив танец, говорит:

На меня вы посмотрите

И к себе домой возьмите.

Буду вас любить и слушать,

А зовут меня Катюша!

Покупатель (ребенок):

Я игрушку покупаю

И с собою забираю.

Кукла:

Прежде, чем меня забрать,

Должен ты меня догнать.

«Кукла» выбегает из круга, «покупатель» бежит за ней, стараясь догнать. Если он поймал «куклу», они оба становятся в общий круг. Если не поймал, то по очереди выходят другие «покупатели».

Держась за руки, дети снова идут по кругу и произносят:

Дин – дин, дин – дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте что хотите!

В центр круга выбегает мальчик – «мячик», говорит:

Я прыгун – веселый мячик,

Не люблю того, кто плачет,

Не люблю того, кто плачет,

А люблю того, кто скачет.

Игра повторяется. «Покупатель» должен догнать «мячик».

Держась за руки, дети снова идут по кругу и произносят:

Дин – дин, дин – дин,

Открываем магазин!



Заходите, заходите,  
Выбирайте что хотите!  
В центр круга выбегает ребенок – «лошадка», говорит:  
Я конек не простой,  
Я конек заводной.  
Гоп – гоп, цок – цок,  
Забирай меня, дружок.  
Игра повторяется. «Покупатель» должен догнать «лошадку».  
Можно продолжить игру, вводя, другие персонажи, например, кота:  
А я котик – Котофей,  
Хорошо ловлю мышей,  
Деткам песенки пою:  
«Баю – баюшки-баю».  
Но вот игрушки разобраны, каждый «покупатель» выходит со своей «игрушкой» в центр круга. Взявшись за руки, они образуют маленькие круги. Круги танцуют одновременно. После окончания танца каждый остается в своем круге.  
Все вместе:  
Дин – дин, дин – дин,  
Закрываем магазин!  
(В игре использованы стихи В. Болдыревой.)

### **«Сад»**

Каждому ребенку предлагается свое собственное задание — станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек. Карточки вы можете придумать сами, но вот Вам несколько примеров: Пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.  
После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого. Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

### **«Танец природы»**

Все детки разбиваются на пары и тройки (при желании — группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему. (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).  
Хорошо, чтобы Вы нашли время посмотреть не только «процесс» исполнения каждой группы детей, но и устроили общий «просмотр» того, что получилось.

Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

### **«Ручеек»**

Детки берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии — повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

### **«Птица в клетке»**

Все дети берутся за руки и образуют круг — «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

### **Мячик – невидимка»**

Дети становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасываются или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь детям почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить детям в течении минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика.

Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, чувствовать в руках и передавать другие предметы — кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.

### **«Зеркало»**

Дети разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

### **«Кто такой я?»**

Ведущий игру предварительно готовит для всех ряд карточек с простыми понятиями. (К примеру: сказка, море, волк, Баба Яга, книга, звездочка, лиса, лебедь, гном и т.д.)

Дети садятся по кругу. Ведущий дает кому-то из них карточку так, чтобы другие не могли подсмотреть. Ребенок выходит в круг. Его задача – станцевать заданный ему образ. Объясните детям, что для этого нужно сильно-сильно перевоплотиться в свой образ и танцевать его как бы «изнутри». Бесполезно показывать руками рога у оленя или пасть у крокодила, нужно передать своей пластикой и осанкой, мимикой и движениями – что чувствуют олень и крокодил и тогда все смогут угадать, кто вы!

Дав ребенку минуту или две для танца, другие дети могут начать угадывать – кем он был. Когда образ будет угадан, первый человек уступает место следующему по кругу.

### **«Распутать веревочку»**

Это довольно веселая игра, так что приготовьтесь к шуму и смеху! Лучше всего ее играть небольшим количеством человек или несколькими командами. Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно нераспутываемый клубок детей.

Ведущий включает музыку и задает участникам скорость или темп для распутывания. Он говорит: «Теперь Вы должны распутаться со скоростью морской волны» или «Как тропический кактус». Задача детей – танцуя и избегая «негармоничных», выпадающих из заданной ритмики движений, распутать свою веревочку.

### **«Танец-ситуация»**

Ведущий игры готовит карточки с ситуациями, которые нужно будет разыграть в танце. Детки разбиваются на команды по два-пять человек и получают свою карточку. После чего ставится музыка и командам дается время на подготовку. Задача детей – распределить роли, подготовить и показать перед всеми танец-ситуацию, словно маленькую сценку.

Зрители смотрят, у кого что получилось, а затем пробуют угадать и пересказать, что именно по их мнению разыгрывалось.

Карточки для примера: Жрица разводит огонь в Храме, Девушка собирает цветы в лесу, Путешественник взбирается на гору, Пожар, и т.д.

### **«Танец Огня»**

Все играющие садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача – станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может «задавать» один человек, а лучше всего – каждый из танцующих по

очереди. Это – предварительная подготовка к игре, после чего детям можно предложить ее усложнить.

Весь круг становится просто путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается в центре и танцует Костер. Он имеет право передвигаться во все стороны подобно языкам пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. (При этом движения сидящих вокруг Костра должны оставаться синхронными.)

### **«Танец без музыки»**

Все становятся по кругу, один человек выходит в центр. Дети должны без музыки придумать и создать для играющего атмосферу танца. Например – дождь, пожар или порыв ветра. (Круг может в определенном ритме хлопать, щелкать, топать, дуть, напевать, выть, кружиться, подпрыгивать, и т.д.)

Задача того, кто остался в кругу – почувствовать и передать в танце то состояние пространства, которое ему задают.

Есть еще один вариант той же самой игры: дети выбирают кого-то одного и затем придумывают для него Сон (сказочные обстоятельства, в которых он очутился. В этом Сне каждый танцующий может играть свою роль, а можно танцевать всем вместе.) Задача играющего – своим танцем без подготовки среагировать на те обстоятельства, в которых он оказался. Он может взаимодействовать с персонажами Сна или даже направлять их, главное, чтобы атмосфера Сна была «подхвачена» и передана верно.

### **«Сказка о Родничке»**

Каждому ребенку выдается карточка с ролью (одного из действующих персонажей сказки) а также время на подготовку своего танца. После этого все дети садятся в одной части зала, а другая становится залом. Ведущий игру начинает читать сказку, вызывая к танцу тех детей, чьи роли появляются в действии. Таким образом получается общая сказка в танцах.

Пример сказки:

«Как-то рано утром вышло СОЛНЫШКО и осветило ПУСТЫНЮ. В этой пустыне росло много-много ЦВЕТОВ, КАКТУСОВ И ПАЛЬМ. Там жила-была БАБОЧКА. Ей было очень жарко и все время хотелось пить. Тогда бабочка отправилась на поиски воды. В это время по небу летела ТУЧКА. И бабочка попросила ее, чтобы пошел дождик. Тучка согласилась и много-много КАПЕЛЕК полетело на землю...

Но вдруг подул ВЕТЕР! Он сдул дождик дальше и бабочка не смогла напиться. А впереди показалась ЗМЕЯ! Бабочка спросила ее — куда лететь и змея указала ей путь. Через время бабочка увидела настоящие зеленые ДЕРЕВЬЯ и КУСТЫ! А среди них тек звонкий и молоденький РУЧЕЕК.

Бабочка напилась и все закончилось хорошо!

Карточки: Солнышко, Пустыня, Цветок, Кактус, Пальма, Бабочка, Тучка, несколько Капелек, Ветер, Змея, Дерево, Кустик, Ручеек.

Не бойтесь придумывать такие сказки сами!

### **«Игра-сценка»**

Все играющие делятся на пары, после чего каждой паре выдается карточка с образами для каждого из них. Дети распределяют роли и придумывают маленькую сценку-танец, где их персонажи встречаются и разыгрывают какой-то сюжет. После этого подготовленные танцы показываются перед всеми.

Карточки: Человек и Дракон, Тараканы, Радостный слон и бабочка, Птичка и кот, Два зайца играют, Спрут и рыбка, Пингвин и чайка, Паучок и хищный цветок, Пень и молодой расточек, Щенок и опытный пес, Лебеди, Лань и свинка, Петух и курица, Муха и корова, Лошадь и овца,

### **«Танец-подстройка»**

Все дети садятся по кругу, один человек выходит в центр. Ему выдается карточка с ролью. Ребенок должен настроиться на свой образ и протанцевать его в течение минуты или чуть дольше. Затем эту роль он «передает» другому игроку: сидящий следующим человек выходит в круг и своим танцем «подстраивается» к первому. (Если первый был водой, то второй должен это почувствовать и тоже станцевать воду, если первый был каким-нибудь животным, то и второй должен стать животным). Через некоторое время первый человек возвращается на свое место в кругу, а второй танцор остается. Ему выдается новое задание, которое он и начинает танцевать, передавая свою роль дальше.

### **«Волшебная страна»**

Из числа играющих выбирается 2-3 человека, которые скрываются за дверью – они не должны видеть начало танца. Остальные выбирают еще 2-3, которые начинают танцевать импровизированный танец под какую-то музыку. В какой-то момент им командуют «замри». Дети застывают в тех позах, в каких их застала команда. Музыка меняется (если была быстрая – можно поставить медленную и наоборот). Приглашаются те, кто ожидал за дверью. Они должны занять места танцевавших, стать в их позы и дотанцевать танец под новую музыку так, как они это видят и чувствуют.

### **«Сказочные герои»**

Эту игру можно играть даже с самыми маленькими детьми. Они разбиваются на пары, после чего каждый ребенок жребием вытягивает для себя карточку с именем какого-то известного сказочного персонажа. Задача пары – подготовить и затем станцевать перед всеми танец встречи этих героев, даже если они из разных сказок.

Карточки для примера: Красная шапочка, серый волк, охотник, Золушка, Лиса, Белоснежка, Гном, Кощей Бессмертный, Мышонок, Царевна Лягушка,

Дюймовочка, Старик Хоттабыч, Колобок, Незнайка, Ромашка, Елена Прекрасная, Чиполлино, Муха Цокотуха, Старичок-паучок, Маугли, Пантера Багира, Алиса, Буратино, Мальвина, Пьеро, пудель Артемон, Карабас-Барабас, Жар-Птица, Конек-Горбунок, Винни Пух, Пятачок.

Для детей постарше предложенные персонажи должны быть интереснее и менее известны.

Примерные карточки: Кукорямбочка, Волшебник леса, Дух колодца, Брамбруляк, графиня Маня, таинственные божества Африки, Азии, Индии и т.д.

### **«Танцующая кисточка»**

Деткам выдаются краски, бумага и кисти, ставится музыка. Затем взрослый предлагает всем нарисовать рисунок так, словно кисточка танцует на бумаге свой собственный танец теми цветами, которые диктует музыка. Когда рисунки будут готовы, детям предлагается посмотреть их всем вместе, а затем по очереди выйти и станцевать тот танец, который они нарисовали.

### **«Танец Океана»**

Все дети разбиваются на три команды. Лучше всего – с неравным количеством людей. (В первой команде должно быть больше всего людей, во второй – чуть меньше и в третьей – не больше трех-пяти человек). Затем ставится музыка и всем трем командам задается одно и то же задание – почувствовать себя с командой единым целым и придумать Танец Океана.

После подготовки круги показывают каждый свой танец, а затем — собираются один в другой, чтобы получился общий Океан из трех вложенных кругов. Каждая группа одновременно танцует свою часть.