

Муниципальное образование
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
Городской округ города Ханты – Мансийск
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)

Протокол № 1
Педагогического совета
от «29» 08 2018 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
д/с «Планета детства»
Полякова Е.В.
Приказ № 207 от «29» 08 2018 г.



ПРОГРАММА
«Азбука движения»

Музыкальный руководитель
Самолова Инна Анатольевна

г. Ханты – Мансийск, 2018

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Пятый год жизни.....	7
1.1. Характеристика возрастных возможностей.....	7
1.2. Задачи развития.....	7
1.3. Показатели развития.....	11
2. Шестой год жизни.....	12
2.1. Характеристика возрастных возможностей.....	12
2.2. Задачи развития.....	12
2.3. Показатели развития.....	17
3. Седьмой год жизни.....	18
3.1. Характеристика возрастных возможностей.....	18
3.2. Задачи развития.....	19
3.3. Показатели развития.....	24
Приложение 1. Описание позиций ног, рук и техники выполнения танцевальных движений.....	26
Приложение 2. Элементы танцев народов Севера.....	35
Приложение 3. Перспективный план обучения музыкально-ритмическим движениям детей 5-7 лет.....	37
Библиография.....	51

*«Каждый человек – строитель храма,
называемого его телом»*

Г. Торо

*«Упражнение даёт больше,
чем хорошее природное дарование».
«Нет ни искусства без упражнения,
ни упражнения без искусства».*

Протагор

Пояснительная записка.

Известно, что при помощи движений ребёнок познаёт мир. Выполняя различные движения в играх, танцах дети углубляют свои познания о действительности. Музыка вызывает двигательные реакции и углубляет их, не просто сопровождает движение, а определяет их сущность. Одна из задач состоит в том, чтобы развить в детях умение быстро выполнять предложенные им движения и, в случае надобности, уметь затормозить их, т.е. развивать активное торможение. Музыка – это раздражитель, который обуславливает реакцию, как в сторону возбуждения, так и в сторону торможения. В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями (ритмикой) укрепляется организм ребёнка, развивается музыкальный слух, память, внимание, речь; воспитываются морально-волевые качества – ловкость, быстрота, целеустремлённость, вырабатываются такие свойства движения, как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность, улучшается осанка, укрепляются сердечные мышцы, улучшается кровообращение, дыхательные процессы, развивается мускулатура.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведётся данная работа. Важно, чтобы педагог осознавал приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимал, в чём выражается основной эффект развития.

Основная направленность предлагаемой программы «Азбука движения» - «накопление телесно-двигательного «алфавита»» детей, развитие их умений и навыков при восприятии музыкальных произведений», психологическое раскрепощение ребёнка «через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента»*.

У философов Древней Греции было немало последователей. Так, идея синтеза музыки и движения была подхвачена швейцарским музыкантом и педагогом Эмилем Жаком Далькрозом (1865-1950), который разработал на её основе уже в начале 20 века систему музыкально-ритмического воспитания детей. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под

названием «метода ритмической гимнастики». Заслуга Э. Далькроза прежде всего в том, что он видел в музыкально-ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. По его мнению, «с первых лет жизни ребёнка следовало бы начинать воспитание в нём «мышечного чувства», что в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены»**.

В комплексе ритмических упражнений швейцарский педагог выделял как основу именно музыку, поскольку в ней имеется идеальный образец организованного движения: музыка регулирует движения и даёт четкие представления о соотношения между временем, пространством и движением.

Члены Московской ассоциации ритмистов (Г.Н. Александрова, В.А. Гринер, Ю.А. Двоскина, Е.В. Конорова) справедливо считали, что кем бы ни вырос ребёнок, ему необходимо потренироваться на ритмических упражнениях, оказывающих на него благотворное влияние во всех планах.

Педагоги постоянно нуждаются в новом материале в соответствии с изменением запросов самих детей, явлений окружающей жизни, а также с потребностью вносить в свою работу новое, свежее. Разработка репертуара – это бесконечный процесс, и для педагога важно постоянное пополнение своего репертуарного багажа, и умение самостоятельно его разрабатывать, ориентируясь на возможности конкретных детей, а также цель и задачи их развития. Поэтому, практический материал, предлагаемый в программе можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы, по необходимости изменяя движения таким образом, чтобы сам педагог внутренне принял эту композицию и сумел вовлечь своих воспитанников. Но при этом важно сохранить её образ, логику, стиль.

В качестве музыкального сопровождения в программе используются целостные произведения в грамзаписи и в «живом» исполнении. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, «требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии. Более глубокого постижения содержания музыки»***

Система работы от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (П.Чайковского, Э.Грига, К. Сен-Санса, А. Вивальди и др.), ребёнок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропуская как бы «через себя» музыку, сложный мир чувств и образов, «обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение и содержание и постигая при этом на телесном, зрительном и

* Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – СПб., 2000.- С.6.

** Там же.

*** Там же, с. 7

эмоциональном уровнях специфический язык средств музыкальной выразительности»**.

В основе программы «Азбука движения» лежит опыт работы с детьми старшего дошкольного возраста. Программа составлена на основе программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» (СПб., 2000), парциальной программы по танцевально-игровой гимнастике Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г.Сайкиной «Са-Фи-Дансе» (СПб., 2000), программы музыкального образования детей раннего и дошкольного возраста Э.П. Костина «Камертон» (М., 2004), методических пособий Л.Н.Комиссаровой, Г.В. Пузырниковой «Ребёнок в мире музыки» (М., 2002), Е.В. Горшковой «Учимся танцевать. Путь к творчеству» (М., 1997),

Цель программы – развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи.

1. Совершенствовать и пополнять запас навыков музыкально-ритмических движений.
2. Развивать эмоциональное восприятие музыки посредством отображения в движении её характера, темпа, динамики и других средств выразительности.
3. Формировать метроритмический слух (переход от интуитивного к осознанному восприятию слуховых представлений).
4. Менять движения в соответствии со сменой частей музыкального произведения (части, фразы, вступления).
5. Развивать пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц, улучшать осанку и координацию движений.
6. Развивать творческую активность ребёнка.
7. Учить различать основные направления музыкального искусства: классическая, народная музыка, музыка современных ритмов.
8. Обучать особенностям движений соответствующих каждому из направлений.
9. Совершенствовать дыхательный аппарат, осуществляя контроль над правильным дыханием во время движений.
10. Воспитывать желание научиться управлять своим телом.

В учебно-методический комплекс входит картотека музыкальных игр, упражнений, разработки танцевальных композиций с программным содержанием, с разнообразным музыкальным репертуаром в различных видах музыкальной деятельности с учетом возрастных особенностей детей.

** Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб., 2000.- С.8.

Приложение к программе включает разнообразный репертуар методических разработок, сценариев музыкальных спектаклей театральной студии, танцевальных композиций, которые можно использовать при обучении детей приемам образного перевоплощения и в заданиях на исполнительское творчество; конспекты интегрированных занятий, вечеров развлечений, цикл фольклорных занятий «Живительный источник», доминантных занятий по ритмике.

Программа имеет календарно–тематический репертуарный план, который построен по кварталам. В программе использован классический музыкальный репертуар, русский детский фольклор и музыка современных ритмов.

Структура программы включает следующие разделы:

1. Характеристика возрастных возможностей детей 5-7 лет.
2. Задачи развития детей 5-7 лет.
3. Описание позиций рук, ног, техники выполнения танцевальных движений для детей старшего возраста.
4. Поквартальный план разучивания движений под музыку с детьми 5-7 лет.
5. Перспективный план освоения музыкально-ритмических навыков, включающий в себя следующие группы упражнений:
 - упражнения для согласования движения и музыки (игроритмика);
 - пространственные передвижения, виды построений и перестроений;
 - общеразвивающие упражнения (физминутки с предметами и без предметов);
 - танцевальные шаги и танцевальные движения;
 - игропластика;
 - упражнения на дыхание и укрепление осанки;
 - игровой самомассаж;

Пятый год жизни.

Характеристика возрастных возможностей.

На пятом году продолжается дальнейшее физическое развитие ребёнка, он изменяется внешне, становится более стройным, пропорционально сложенным, в развитии музыкально-ритмических движений у него появляются новые возможности:

- движения под музыку становятся более лёгкими и ритмичными;
- отдельные действия под музыку выполняются более осознанно, ребёнок может менять их самостоятельно в связи с изменением контрастных характеристик, регистра, ритма, темпа, динамики, звучания двух-, трёхчастного музыкального произведения;
- он способен выполнить довольно сложные движения, построенные на чередовании рук и ног или на одновременном выполнении движений руками и ногами;
- танцевальные шаги и движения ребёнок легко выполняет с правой ноги (после показа и указаний взрослого), повышается качество исполнения движений;
- танец может исполнять самостоятельно (при наличии не более трёх движений).

Вместе с тем возможности ребёнка в музыкально-ритмической деятельности по-прежнему остаются сравнительно небольшими:

- лёгкость движений остаётся относительной;
- синхронность движений в паре, в подгруппе у многих детей вызывает затруднения;
- выразительность движения недостаточна;
- условно-рефлекторные связи при обучении детей музыкально-ритмическим движениям закладываются легко – после двух-четырёх повторений со словесным подкреплением, но устойчивость они приобретают лишь после 30 повторений и не всегда отличаются прочностью;
- длительность игры и пляски остаётся непродолжительной, т.к. у дошкольника пятого года возбуждение преобладает над торможением. Однако всё это, безусловно, не снижает интерес детей и их возможности в освоении музыкальных игр, танцев, хороводов и т.д.

Задачи развития.

1. Продолжать приобщать детей пятого года жизни к азбуке **музыкально-ритмической культуры**; продолжать развивать восприятие согласованности музыки и движений упражнений, игр, танцев, хороводов народного, классического и современного репертуара разнообразного характера и содержания, связанного с жизнедеятельностью детей:
 - Продолжать формировать музыкально-двигательные представления.

- Развивать потребность в восприятии музыкальных игр, упражнений, танцев, хороводов
 - Развивать целостное восприятие музыки и движений:
 - учить детей различать основные виды музыкально-ритмической деятельности (танец, игра, хоровод);
 - воспринимать выразительность музыки и движений: различать контрастный характер музыки (бодрый, спокойный) и соответствующие ему движения; воспринимать сюжетно-игровое содержание танца, хоровода, игры, упражнения, этюда, их форму, композицию, развитие художественного музыкального образа (при его наличии).
 - Развивать дифференцированное восприятие музыки и движений:
 - учить воспринимать, сравнивать средства выразительности (изобразительности), используемые для развития музыкального образа игры, танца или побуждающие к смене движений:

музыкальные (промежуточные оттенки) – темп (быстрый, умеренно медленный, медленный), регистр (высокий, средний, низкий), динамику (громкое, умеренно громкое, тихое звучание), тембр (нежный, звучный, резкий), ритм (контрастные ритмические рисунки);

внемusикальные – выразительная мимика, поза, осанка, движения корпусом.
 - Обращать внимание на форму танца, композицию игры, хоровода; отмечать значение костюмов исполнителей, атрибутов декорации (если они присутствуют) для передачи содержания игры, танца.
 - Побуждать осваивать восприятие азбуки пятой ступени *музыкально-ритмических движений*, продолжать развивать восприятие способов их исполнения; обращать внимание на смену движений в связи с изменением характера музыки и средств музыкальной выразительности (промежуточных):
 - основные движения: таблица!
 - сюжетно-образные движения: воспринимать, выделять особенности характера образа и его изменения в связи со сменой характера второй части музыки, а так же изменения особенностей образа в связи со сменой средств музыкальной изобразительности (например, сначала зайчики смелые, потом трусливые; кошка ласковая, потом сердитая);
 - танцевальные шаги и движения;
- русский народный танец:** танцевальные шаги – русский простой хороводный шаг, дробный шаг (топочущий), русский переменный шаг с пятки на носок; танцевальные движения – тройные дроби, ковырялочка без подскока и фиксирования рук (девочки), присядка (мальчики), хлопки с разведением рук в стороны и т.п.;
- детский балльный танец:** танцевальные шаги – лёгкий бег на носочках; танцевальные движения – выставление на носочек правой, затем левой ноги;

лёгкие повторы правой, левой (на легком полуприседании); два скользящих хлопка руками, затем три притопа правой-левой-правой ногой и т.п.;

современный детский танец: танцевальные движения – повороты корпуса вправо, влево с согнутыми в локтях руками; выставление правой ноги (на всю ступню) в сторону и приставление к ней левой, затем тоже движение влево с левой ноги (то же самое можно делать вперёд и назад), разнообразные ритмические прыжки, хлопки и т.п.;

- побуждать воспринимать и осознавать ориентировку детей в пространстве: ходьбу по прямой друг за другом (по одному и в парах), перестроение звеньями в три колонны, ходьбу змейкой, бег друг за другом по кругу и затем разбегаясь в рассыпную.

- Учить выражать свои впечатления выразительно высказывать собственное суждение о просмотренной игре, пляске, находить сходство, различие; побуждать передавать характер и содержание в музыкально-творческих импровизациях, в рисунке; моделировать (на карточках) содержание, характер (условно-образно), форму танца, игры и т.п. (условно-схематически *).

2. Обучать детей пятого года жизни азбуке **музыкально-ритмической деятельности:**

- Побуждать выразительной передаче:
 - характера музыки (спокойной, бодрой);
 - игрового образа в развитии (сюжет игры, композиция танца).
- Побуждать эмоционально изображать в пластичных движениях своё отношение к музыкальному образу, осознавая форму танца, композицию игры и используя средства выразительности:
 - музыкальные* – темп (быстрый, умеренно быстрый, медленный), регистр (высокий, средний, низкий), динамику (громкое, умеренно громкое, тихое звучание), ритм (контрастные ритмические рисунки), тембр (нежный, звучный, резкий);
 - внемusикальные* – выразительные мимику, позу, осанку, движение.
- Приобщать детей пятого года жизни к азбуке *музыкально-ритмических движений*, обучать *способам их выполнения*; учить смене движений в соответствии с изменением характера и средств музыкальной выразительности двух-, трёхчастного музыкального произведения:
 - основные движения: таблица
 - сюжетно-образные движения: побуждать передавать особенности образа игрового персонажа и его изменение в связи со сменой характера в

* Условно-схематическое моделирование танцев (игр, упражнений) предполагает наличие у детей карточек с условным изображением фигур танца. Манипулируя карточками, ребёнок выкладывает последовательность фигур (движений) танца.

двухчастной музыке, а также изменения образа в связи со сменой средств музыкальной выразительности (например, высокий регистр –

птичка летает, средний регистр – птичка на веточке чистит пёрышки, низкий регистр – птичка на земле клюёт зёрнышки);

- танцевальные шаги и движения:

русский народный танец: танцевальные шаги – русский простой хороводный шаг, дробный шаг, русский переменный шаг с пятки на носок; танцевальные движения – тройные дробы, ковырялочка без подскока и фиксирования рук (девочки), присядка (мальчики), хлопки с разведением рук в стороны и т.п.;

детский балльный танец: танцевальные шаги – лёгкий бег на носочках; танцевальные движения – выставление на носок правой ноги, затем левой; лёгкие повороты вправо, влево (на лёгком полуприседании); два скользящих хлопка руками, затем три притопа правой-левой-правой ногой и т.п.;

современный детский танец: танцевальные движения – повороты корпуса вправо, влево с согнутыми в локтях руками; выставление правой ноги (на всю ступню) в сторону и приставление к ней левой, затем тоже движение влево с левой ноги (то же самое вперёд и назад), разнообразные ритмические прыжки, хлопки и т.п.;

-учить детей ориентировке в пространстве: ходить друг за другом по прямой, перестраиваться звеньями в три колонны, ходить змейкой, бегать друг за другом по кругу и затем разбежаться врассыпную и т.п.

- Учить детей выполнять движения под музыку непринуждённо и пластично, слаженно и ритмично в общем, подгрупповом и индивидуальном танце, в игре; все движения начинать с правой ноги (на вступление к танцу ноги ставить «ёлочкой» - в 6 позицию).
- Ориентировать детей на самостоятельное исполнение выученного репертуара.
- Побуждать использовать музыкальные игры, танцы, хороводы в повседневной жизни.
- Побуждать детей высказывать свои впечатления в эстетических суждениях о любимой игре или танце, а так же передавать характер, содержание музыки в рисунке; побуждать моделировать с помощью карточек форму, содержание и характер танца.

3. Приобщать детей пятого года жизни к азбуке **музыкально-игрового и танцевального творчества.**

- Побуждать выразительно выполнять игровые и танцевальные движения в играх, танцах, хороводах.
- Побуждать передавать в двигательных импровизациях музыкально-игровой образ в развитии (спокойный, затем бодрый).

- В свободной пляске содействовать осознанному изменению движений в связи с изменением контрастных частей в музыке.

Показатели развития

1. Ребёнок пятого года жизни освоил азбуку *музыкально-ритмической культуры*, доступной для детей; у ребенка развито восприятие музыки и соответствующих движений:
 - Имеет музыкально-двигательные представления.
 - Помнит, различает, называет репертуар, просмотренный и выученный в течение года.
 - С интересом, внимательно воспринимает движения под музыку.
 - Различает характер музыки и движений, игровых образов и сюжетов в игре, танце и т.д.
 - Воспринимает, выделяет, сравнивает средства выразительности (музыкальные и немзыкальные).
 - Воспринимает, различные способы выполнения музыкально-ритмических движений:
 - основных;
 - сюжетно-образных;
 - танцевальных.
 - Воспринимает, понимает правильность ориентировки детей в пространстве.
 - Выражает свои впечатления и отношения к воспринятому репертуару в эстетических суждениях и рисунках; моделирует форму танца, композицию игры, характер и содержание музыки.
2. Ребёнок пятого года жизни освоил азбуку *детской музыкально-ритмической деятельности*:
 - Может выразительно передавать в движениях характер музыки и развитие игрового образа, используя средства выразительности (музыкальные и немзыкальные).
 - Освоил азбуку *способов выполнения музыкально-ритмических движений*: основных, сюжетно-образных, танцевальных.
 - Умеет ориентироваться в пространстве.
 - Может самостоятельно участвовать в играх и исполнять танцы.
 - Выражает свои впечатления и отношения к исполненному танцу, упражнению, хороводу в эстетических суждениях и рисунках; моделирует форму танца, композицию игры, характер и содержание музыки.
4. Ребёнок пятого года жизни освоил азбуку *детского музыкально-игрового и танцевального творчества*:
 - Может творчески проявлять себя в выразительности движений постановочных игр и танцев.
 - Способен в музыкально-игровых импровизациях творчески передать игровой образ в развитии.

- В свободной пляске движения выполняет непринуждённо, естественно, самостоятельно их меняет в связи с изменением характера музыки.

Шестой год жизни.

Характеристика возрастных особенностей.

На шестом году жизни продолжается дальнейшее физическое, психическое, а также музыкальное развитие ребёнка. У него формируется осанка, движения становятся более свободными и выразительными, а в сюжетных играх, танцах – более осмысленными и управляемыми, более слаженными и уверенными. С окончанием движений, выполненных под одну часть музыки, дети осознанно могут переходить к выполнению другого движения под музыку следующей части.

Ребёнок может и желает овладевать игровыми навыками и танцевальными движениями, требующими ритмичности и координированности их исполнения. Дети этого возраста имеют достаточный запас игровых и танцевальных умений, для них характерно большое желание участвовать в играх, танцах, упражнениях, этюдах. Они свободно ориентируются в пространстве помещения, легко выполняют основные движения.

Большинство детей с удовольствием включаются в творческие игровые ситуации, в свободные пляски; любят сочинять свои танцы на основе знакомых движений.

Однако, возможности ребят шестого года жизни ещё ограничены: в движениях ещё нет необходимой пластичности, выразительности. Тем не менее, эта возрастная ступень имеет большое самостоятельное значение в последовательном музыкально-ритмическом развитии каждого ребёнка.

Таким образом, в этом возрасте у детей имеются прекрасные возможности для овладения музыкально-ритмическими движениями. Однако необходимо при физических нагрузках (в играх, танцах) учитывать группу здоровья каждого ребёнка.

Задачи развития.

1. Приобщать детей шестого года жизни к азбуке *детской музыкально-ритмической культуры*; развивать у них художественное восприятие музыки и движений, доступных им игр, танцев, хороводов, детского народного, бального и современного репертуара, частично разработанного на основе мелодий родного края; воспитывать любовь к малой родине:
 - Продолжать формировать *достаточный объём музыкально-двигательных представлений*.
 - Продолжать формировать *музыкально-эстетическое сознание* в процессе восприятия музыки и движения:

- музыкально-эстетическую потребность в восприятии музыки и движении в играх, танцах, хороводах (в процессе их освоения и исполнения);
- эстетические эмоции, чувства, сопереживания в процессе восприятия и исполнения танцев, хороводов и др.;
- музыкальное мышление, творческое воображение при восприятии и исполнении музыкально-ритмического репертуара;
- основы эстетической оценки танца, игры и т.п.; формировать основы художественного вкуса.
 - Продолжать развивать *целостное восприятие* музыкально-ритмического репертуара:
 - учить развивать его основные виды:
упражнения (подготовительные, основные, образные);
музыкальные игры: игра под пение (сюжетные, несюжетные), игры под инструментальную музыку;
танцы: народные, балльные, современные;
 - побуждать воспринимать выразительность музыки и движений;
 - обращать внимание на смену движений в соответствии с изменением характера музыки в различных частях игры, танца (в том числе торжественного, шуточного), на взаимодействии двух музыкальных образов и передачу их в движениях, а также сравнивать их, находить в них общее и различное.
 - Развивать, совершенствовать *дифференцированное восприятие* музыки и движений:
 - средств выразительности, позволяющих передавать в игре, танце и т.п. характер и содержание (взаимодействие двух контрастных образов, их развития):
музыкальных – обращать внимание на изменение темпа (медленный, умеренно медленный, быстрый, очень быстрый), регистров (высокий, средний, низкий, менее контрастный, чем предлагалось детям предыдущего возраста), динамики (громкая, умеренно громкая, тихая, очень тихая, также менее контрастная, чем предлагалось детям предыдущего возраста), метроритмических особенностей (полька, вальс, марш), тембров довольно контрастно звучащих музыкальных инструментов (струнные, духовые, клавишные);
внемusикальных – выразительную мимику, движения, осанку и т.п.;
 - воспринимать, понимать композицию игры, форму танца и т.п.; соотносить изменения характера, частей музыки и смену движений: моделировать форму, композицию и последовательность движений игры, танца и т.п.
 - Продолжать развивать *музыкально-сенсорное восприятие*; учить понимать необходимость смены движений в соответствии с изменением основных свойств музыкальных звуков:
 - ритмических (ритм суммирования, дробления, пунктирный);

- динамических (соотносить увеличение амплитуды движения с усилением силы звука и наоборот);
- тембровых (менять движения в связи с изменением тембров инструментов - струнных, духовых, клавишных).
 - Приобщать к восприятию азбуки шестой ступени *музыкально-ритмических движений*; развивать восприятие понимания более сложных способов их исполнения, изменения движений не только с изменением отдельных частей, но и фраз (одинаковых по длине):
- основные движения: таблица!
- Движения сюжетно-образной драматизации: воспринимать, понимать передачу в движениях взаимодействия двух контрастных игровых образов, происходящего в соответствии со сменой контрастов фраз равной длины; обращать внимание на средства выразительности – музыкальные и соответствующие немзыкальные (движения, жесты, поза, мимика);
- Танцевальные шаги и движения:

русский народный танец: *танцевальные шаги* – русский переменный шаг с пяточки на носок (в парах), русский шаг на лёгком беге с захлёстыванием ног назад, русский простой шаг (с притопом); *танцевальные движения* – дробь тройные (вариант для мальчиков – на шаге, для девочек - на подскоке), на одном месте с кружением, «ковырялочка» (на подскоке, руки фиксированные), присядка (усложненный вариант с подскоком перед приседаем), движения для рук, характерные для русских танцев и т.п.;

детский балльный танец: *танцевальные шаги* – боковой галоп, подскок, шаг польки, шаг менуэта; *танцевальные движения* – выставление правой ноги вперёд, в сторону и затем три притопа, далее те же движения с левой ноги; различные виды хлопков, притопов и т.п., различные движения с атрибутами;

современный детский игровой танец: *танцевальные шаги* – матросский шаг (в основе русский переменный шаг с пятки на носок с притопом), ходьба, бег в соответствии с современным ритмом музыки, шаги, имитирующие движения какого-либо животного, птицы, другого образа и т.п.; *танцевальные движения*, имитирующие трудовые движения взрослых, детей, а также повадки зверей, птиц и т.п. в современных ритмах;

- учить запоминать форму танца (последовательности движений), композицию игры и т.п.; знать название игры, танца и движений, использованных в них; моделировать форму композиции последовательность движений.
 - Продолжать воспринимать ориентировку в пространстве: перестроение из пар, троек, в две-три колонны; перестроение из двух-трёх колонн в один круг, из двух колонн в два круга

(маленьких), из них в один большой; перестроение из ходьбы по прямой линии в ходьбу по диагонали и т.п.

- Побуждать давать *оценку просмотренному танцу, хороводу, игре* и т.п.; не только находить сходство и различие, но и аргументировать их; выражать свои впечатления в эстетических суждениях, рисунках; моделировать форму танца (условно-схематически), содержание и характер (условно-образно), используя карточки с изображением эмоций и условно-схематически подбирая цветные полосы определённой цветовой гаммы.

2. Приобщать детей шестого года жизни к азбуке движений в ***музыкально-ритмической исполнительской деятельности***; учить выразительному исполнению более сложного, чем для предыдущего возраста, детского репертуара (народного, классического и современного направлений) различной тематики и содержания, прежде всего связанного с жизнедеятельностью детей в родном крае, воспитывать любовь к малой родине.

- Сохранять, беречь *физическое здоровье детей* и обеспечивать их психическое благополучие (учитывать группу здоровья каждого ребёнка)
- Формировать *музыкально-двигательные представления* освоенных детьми игр, танцев, хороводов, упражнений, этюдов; побуждать помнить выученные в течение года и некоторые наиболее любимые, выученные в предшествующий год.
- Содействовать *яркой выразительности исполнения движений*, меняющихся в соответствии со сменой характера двух-, трёхчастной музыки (в том числе торжественного, шуточного), в процессе взаимодействия двух контрастных музыкально-игровых образов в танце, хороводе и т.д. (игривый, задорный, мягкий, вкрадчивый).
- Учить детей опираться на средства выразительности при передаче своего отношения к изображаемому образу:
 - *музыкальные*: обращать внимание на изменение темпа (медленный, умеренно медленный, быстрый), регистров (высокий, средний, низкий), динамических оттенков (громкие, умеренно громкие, тихие, очень тихие), метроритма (двухдольный, трёхдольный, четырёхдольный), ритмических рисунков в музыке (полька, вальс, марш);
 - *внемзыкальные*: невербальные (выразительная мимика, поза, движения, осанка), вербальные (выразительные певческие интонации в хороводе, игре с пением).
- Обучать азбуке *музыкально-ритмических движений* детей шестого года жизни, опираясь на имеющиеся музыкально-двигательные представления; развивать чувство партнёра; стремиться к согласованности движений в паре, в подгруппе:

- основные движения (таблица)
- движения сюжетно-образной драматизации: побуждать передавать взаимодействия двух контрастных игровых образов в соответствии со сменой контрастных по характеру фраз одинаковой длины; побуждать к использованию средств внемзыкальной выразительности (например, при передаче ласковой, нежной кошки и шустрого, озорного котёнка, весенних цветов и порхающих над ними бабочек);
- танцевальные шаги и движения:

русский народный танец: танцевальные шаги – русский переменный шаг с пяточки на носок (в парах), русский шаг на лёгком беге с захлёстыванием ног назад, русский простой шаг (с притопом); танцевальные движения – дробь тройные (вариант для мальчиков – на шаге, для девочек - на подскоке), на одном месте с кружением, «ковырялочка» (на подскоке, руки «полочкой»), присядка (усложненный вариант с подскоком перед приседанием), движения для рук, характерные для девочек в русских танцах: руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению; руки скрещены перед грудью, разведены в стороны; для мальчиков: руки на поясе, подбоченившись (кисти сжаты в кулаки, но без напряжения и поставлены на пояс); руки убраны за спину;

детский балльный танец: танцевальные шаги – боковой галоп, подскок, шаг польки, шаг менуэта; танцевальные движения – выставление правой ноги вперёд, в сторону и затем три притопа, далее те же движения с левой ноги; различные виды хлопков, притопов и т.п., различные движения с атрибутами

современный детский игровой танец: танцевальные шаги – матросский шаг; шаги, имитирующие движения клоунов, гномов, зверей, птиц и т.п. под современную лёгкую музыку; танцевальные движения, имитирующие трудовые движения взрослых, детей, а также повадки зверей, птиц и т.п. в современных ритмах;

- Учить запоминать форму танца (последовательности движений), композицию игры и т.п.; знать название игры, танца и движений, использованных в них; моделировать форму композиции последовательность движений.
- Совершенствовать ориентировку в пространстве: учить перестраиваться из пар в две колонны, из двух колонн в два круга, в один круг; перестраиваться из ходьбы по прямой линии в ходьбу по диагонали и т.п.
- Побуждать исполнять весь выученный репертуар самостоятельно в организованной деятельности, а также самостоятельно дома, в семье, в детском саду.
- Побуждать давать оценку исполненному танцу, хороводу, а также игре, упражнению, этюду; учить сравнивать их с другими, находить в них общее, различное; побуждать выразить свои впечатления в эстетических суждениях, рисунках.

3. Приобщать дошкольников шестого года жизни к азбуке детского **музыкально-игрового и танцевального творчества**:
- Побуждать *проявлять творчество в выразительности* исполнения действий игровых персонажей в постановочной игре или танцах с зафиксированными движениями.
 - Побуждать передавать в игровых импровизациях *выразительность взаимодействия* двух контрастных персонажей (например, игривого, задорного козлика и мягкого, ласкового котика или мягкой, нежной кошки и озорных, шустрых котят).
 - Придумывать простые сюжетные игры с двумя персонажами.
 - Побуждать *инсценировать простые песенки*, в которых есть развитие сюжета.
 - *Развивать чувство партнёра* в танцевальных импровизациях и свободных плясках.
 - *Придумывать несложные танцы* на предложенную музыку.

Показатели развития.

1. Освоена азбука **музыкально-ритмической культуры** детей шестого года жизни; заложены основы восприятия игр, хороводы, танцев и т.п. различного содержания и характера, прежде всего связанного с жизнедеятельностью детей и взрослых в родном крае; сформирован первичный опыт ценностных ориентаций:
- Ребёнок помнит, называет большинство знакомых игр, танцев хороводов.
 - Сформированы *основы музыкально-эстетического сознания* средствами музыкально-ритмической деятельности.
 - Достаточно развито целостное восприятие музыкально-ритмического репертуара; ребёнок получает в процессе восприятия эстетическое удовольствие: понимает, сравнивает характер и содержание различных игр, танцев и т.д., находит в них общее и различное.
 - Достаточно развито *дифференцированное восприятие* более сложного музыкально-ритмического репертуара; ребёнок различает, сравнивает выразительные средства (музыкальные, немзыкальные), на которые опирались исполнители танцев, хороводов, игр; различает, понимает форму танца, композицию игры и т.п.
 - Развито *музыкально-сенсорное восприятие*, прежде всего чувство ритма: ритм суммирования, дробления, пунктирный (передает хлопками, шагами и т.п.); может соотносить увеличение (уменьшение) амплитуды движения с усилением (ослаблением) звучания музыки.
 - Дети могут довольно обоснованно высказывать свои впечатления о просмотренном репертуаре в эмоциональных рассуждениях и

рисунке, способны моделировать форму танца, игры, а также содержание и характер музыки.

2. Ребёнок освоил азбуку *музыкально-ритмической деятельности* шестого года жизни:

- Помнит, называет, исполняет многое из *исполняемого* музыкально-ритмического репертуара.
- Любит *двигаться под музыку*, способен *выразительно передать в движениях* характер, настроение музыки, а также смену его в контрастных частях, фразах.
- Умеет в своей музыкально-игровой, танцевальной деятельности *ориентироваться на смену средств выразительности* (музыкальных, внемузыкальных) для передачи формы танца, композиции игры, а также характера и содержания музыки.
- Владеет основами азбуки *музыкально-ритмических движений* шестого года жизни (основными, сюжетно-образными, танцевальными), ориентировкой в пространстве; понимает красоту и способы их выполнения, стремится к этому.
- Умеет *оценивать своё исполнительство*, эмоционально высказываться о нем; может анализировать способы выполнения движений, отличает верное их исполнение от неверного; может свои музыкально-двигательные представления передать в рисунке, моделировать форму танца, композицию игры, содержание, характер музыки.

3. Освоена азбука *детского музыкально-игрового и танцевального творчества*; оно проявляется:

- в *яркой выразительности действий игрового персонажа*, движений в хороводе, танце, упражнении, этюде;
- в *выразительности взаимодействия двух игровых персонажей* в сюжетно-игровых импровизациях, этюдах;
- в *инсценировке песен*, имеющих, как правило, два художественных музыкальных образа;
- в *свободных плясках* в проявлении согласованности движений с партнёром, в решении с ним одной творческой задачи.

Седьмой год жизни.

Характеристика возрастных возможностей

На седьмом году жизни происходит дальнейшее физическое и психическое развитие ребёнка: внимание его становится более концентрированным, развивается воображение и мышление, он свободно ориентируется в пространстве. В этом возрасте дети достигают кульминации развития движений, в том числе и под музыку, - они становятся лёгкими, изящными и пластичными. У дошкольников резко возрастает способность к

овладению довольно сложными по координации и темпу исполнения движениями, которые могут исполняться ими ритмично и грациозно.

В движениях под музыку дети легко ориентируются на композицию игры, на форму исполняемого танца, на характер музыки, пластично передают не только изобразительные, но и выразительные особенности музыки. Это возможно за счет развития музыкальных способностей, прежде всего чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

На седьмом году жизни у детей уже имеется большой объём музыкальных и двигательных навыков и происходит их дальнейшее закрепление.

Как правило, сформирована потребность в освоении новых движений, овладении играми, плясками. Некоторые ребята без напоминания со стороны взрослого стремятся самостоятельно осваивать новые движения, добиваясь качественного их исполнения, оценивают качество, как своего исполнения, так и движения сверстников.

В играх, танцах дети прекрасно владеют чувством партнёра, стремятся согласованно двигаться в паре, в хороводе.

Ребёнок инициативен и активен как в музыкально-игровом, так и в танцевальном творчестве. Дети могут подгруппой придумывать новый танец (в основном из знакомых движений), а также с удовольствием импровизируют в свободных плясках.

Таким образом, на седьмом году жизни у дошкольников имеются прекрасные возможности для овладения в совершенстве музыкально-ритмической деятельностью. Однако необходимо помнить, что, хотя они уже способны исполнять довольно крупные композиции, это всё же требует от них немалых физических усилий. Поэтому педагог должен обязательно учитывать группу здоровья каждого ребёнка.

Задачи развития.

1. Приобщить ребёнка седьмого года жизни к азбуке *музыкально-ритмической культуры*, доступной для дошкольников:

- Развивать *музыкально-эстетическое восприятие* игрового и танцевального (детского народного, бального и современного) репертуара разного характера и содержания, разработанного прежде всего на основе родных мелодий; формировать опыт ценностных ориентаций к миру родных национальных игр, хороводов, плясок; на этом репертуаре *воспитывать любовь к Родине*.
- Формировать музыкально-двигательные представления: побуждать запоминать, называть наиболее часто воспринимаемые в течение года игры, хороводы, пляски и т.п.
- Развивать *музыкально-эстетическое сознание* в процессе восприятия музыкально-ритмического репертуара:

- сформировать *устойчивую потребность* к восприятию музыки танцев, хороводов, игр; узнавать произведения, знать написавших их композиторов;
- развить *музыкальное мышление*, сравнивая характер, содержание, средства музыкальной выразительности различного игрового и танцевального репертуара, находя в нём общее и различное;
- развить *воображение*, прежде всего в процессе музыкально-игрового и танцевального творчества;
- сформировать *эстетический вкус ребёнка* в процессе приобщения к музыкально-ритмической культуре.
 - Развить целостное восприятие музыкально-ритмического репертуара:
 - научить различать все его основные виды (упражнения, игры, танцы);
 - побуждать воспринимать *выразительность музыки и движений*; научить воспринимать, осознавать, различать, сравнивать эмоционально-образное содержание музыки и движений в различных частях, фразах: оттенки настроения, характера; яркие интонации;
 - развитие музыкальных образов, особенности взаимодействия двух-трёх образов.
 - Развить *дифференцированное восприятие* игры, хоровода, танца, упражнения, этюда, согласованности в них музыки и движений:
 - научить воспринимать *изменение одновременно нескольких выразительных средств*; называть их правильно; легко их сравнивать, выделять обобщать в любых сочетаниях:
 - музыкальных* – различать смену разнообразного темпа, а также ускорение и замедление его; смену динамических оттенков, усиление или ослабления звучания; смену разнообразного метроритма (в том числе синкопированного) в отдельных частях, фразах; изменение регистра окраски произведения;
 - внемusикальных* – вербальных (обращать внимание на выразительную певческую дикцию в хороводе, на смысл слов для эмоциональной передачи музыкального игрового образа), невербальных (учить сравнивать, выделять, изменение выразительности (поза, движение, мимика) исполнителя в игре, хороводе, танце, упражнении, этюде) в связи с изменением эмоционально-образного содержания музыки; обращать внимание на костюм исполнителя, на его значение для выразительности исполнения художественно-музыкального репертуара;
- различать трёхчастную форму танцев, игр и т.п.
 - Развивать *музыкально-сенсорное восприятие* основных отношений музыкальных звуков и их воспроизведение в музыкально-ритмических движениях; побуждать воспринимать, менять движения в соответствии с изменениями:
 - *акцента в ритмических рисунках* польки вальса, марша, русского переменного и русского дробного шага и др.;

- *динамических отношений* (форте, меццо форте, пиано, пианиссимо), крещендо, диминуэндо);
- *тембров звучания* различных музыкальных инструментов;
- *темпа, его ускорения и замедления.*

- приобщить к *восприятию азбуки музыкально-ритмических движений* детей седьмого года жизни; развивать восприятие, понимание способов их выполнения и согласованности с музыкой (отличать правильный способ выполнения движений от неправильного); чувствовать необходимость смены их в соответствии с характером музыки и средствами музыкальной выразительности:

- *основные движения (таблица):*
- *движения сюжетно-образной драматизации:* воспринимать в них передачу особенностей взаимодействия двух-трёх контрастных художественных образов (игровых персонажей) в зависимости от специфики эмоционально-образного содержания музыки, её формы (2-3 частной), характера и средств выразительности (музыкальных и внемузыкальных);
- *танцевальные шаги и движения:*

русский народный танец: *танцевальные шаги* – простой тройной шаг, простой каблучный шаг, русский переменный шаг, русский тройной дробный шаг (с притопом на сильную долю), шаг русской кадрили; *танцевальные движения* – тройные дроби (в различном варианте и темпе), присядка (в различном варианте и темпе), падебаск (для девочек), кружение с припаданием (вариант для девочек и мальчиков) и др. (по усмотрению педагога и с учетом возможности детей);

другие народные танцы: *танцевальные шаги* – украинский «бегунец», белорусская полька и др. (по усмотрению педагога);

танцевальные движения – украинского танца «ковырялочка», падебаск, «верёвочка», «ручеек», и др. (по усмотрению педагога);

детский балльный танец: *танцевальные шаги* польки, полонеза, вальса (упрощенный вариант) и др. (по усмотрению педагога); *танцевальные движения* – наиболее простые движения вышеуказанных танцев, исполняемые выразительно, легко, грациозно;

современный детский игровой танец: *танцевальные шаги* из современных ритмических танцев, доступные детям по координации;

танцевальные движения – разнонаправленные движения для рук, ног, повороты корпусом, выполняемые под современную ритмичную музыку, позволяющую детям исполнять понятную им сюжетную танцевальную композицию;

- побуждать *запоминать название танца;*
- учить *понимать более сложную композицию* (игры, танца), форму (танца), последовательность движений, моделировать их на бумаге, фланелеграфе.

- Учить воспринимать, *понимать ориентировку в пространстве*: перестроение из ходьбы друг за другом четвёрками в четыре колонны, в четыре шеренги; варианты хороводных композиций – «змейка», «спираль», «воротики» и др.; моделировать все перестроения.
 - Содействовать *творческой самостоятельной активности ребёнка в выражении своей оценки* воспринятого художественного музыкально-ритмического репертуара; передавать свои впечатления в творческой художественной исполнительской деятельности – художественно-речевой, певческой, рисунке.
2. Приобщить ребёнка седьмого года жизни к азбуке ***детской исполнительской музыкально-ритмической деятельности****, научить выразительному исполнению детского репертуара (народного, классического бального и современного направления) различной тематики и содержания, в основном связанного с национальным искусством:
- Содействовать выразительному *осознанному целостному исполнению композиции* игры, формы танца, понимая эмоционально-образное содержание музыки, его изменения в различных частях в связи со сменой характера, наиболее ярких интонаций (грозной, пугливой), особенностей взаимодействия 2-3 музыкальных образов.
 - Научить детей при освоении движений *дифференцированно подходить* к пониманию изменения средств выразительности:
 - *музыкальных*: ускорение и замедление темпа, ослабление, усиление динамики звучания и др.;
 - *внемузыкальных*: изменение выразительности движения, жеста, мимики (в связи с изменениями эмоционально-образного содержания музыки); использование выразительности певческой дикции в хороводе и т.п.

* сохранять, беречь физическое и психическое здоровье; обеспечивать каждому ребёнку эмоциональное благополучие.

- Обучать способам исполнения музыкально-ритмических движений (учитывать группу здоровья каждого ребёнка), опираясь на имеющиеся музыкально-двигательные представления, развивать изящность их исполнения:
 - основные движения (см. таблицу)

- Движения сюжетно-образной драматизации: побуждать передавать особенности взаимодействия 2-3 контрастных художественных музыкальных образов (игровых персонажей) в зависимости от специфики эмоционально-образного содержания музыки, формы (2-3 частной), характера и средств выразительности:

- танцевальные шаги и движения:

русский народный танец: танцевальные шаги – простой тройной шаг, простой каблучный шаг, русский переменный шаг, русский тройной дробный шаг (с притопом на сильную долю), шаг русской кадрили;

танцевальные движения – тройные дроби (в различном варианте и темпе), присядка (в различном варианте и темпе), падебаск (для девочек), кружение с припаданием (вариант для девочек и мальчиков) и др. (по усмотрению педагога и с учетом возможности детей);

другие народные танцы: танцевальные шаги – украинский «бегунец», белорусская полька и др. (по усмотрению педагога);

танцевальные движения – украинского танца «ковырялочка», «верёвочка», «ручечек», и др. (по усмотрению педагога);

детский бальный танец: танцевальные шаги польки, полонеза, вальса (упрощенный вариант) и др. (по усмотрению педагога); танцевальные движения – наиболее простые движения вышеуказанных танцев, исполняемые выразительно, легко, грациозно;

современный детский игровой танец: танцевальные шаги из современных ритмических танцев, доступные детям по координации;

танцевальные движения – разнонаправленные движения для рук, ног, повороты корпусом, выполняемые под современную ритмичную музыку, позволяющую детям исполнять понятную им сюжетную танцевальную.

- Побуждать к пониманию особенностей движений, добиваясь точности, ритмичности, пластичности, лёгкости исполнения.
- Побуждать запоминать название упражнений, игр, танцев; учить понимать их форму, последовательность движений; моделировать их (в различных вариантах).
- Совершенствовать ориентировку в пространстве: учить перестраиваться из ходьбы друг за другом четвёрками в четыре колонны или в четыре шеренги; из них в четыре круга и т.п.; учить вариантам хороводных композиций («змейка», «спираль», «воротики» и др.); моделировать все перестроения.
- Побуждать весь освоенный репертуар исполнять самостоятельно в организованной деятельности, а также в повседневной жизнедеятельности в детском саду и в семье.
- Побуждать к самостоятельности в выражении оценки исполненного репертуара в эстетических суждениях, а также к передаче своего отношения к нему в творческой

исполнительской деятельности – певческих импровизациях, рисунке.

3. Приобщить ребёнка седьмого года жизни к азбуке **музыкально-игрового и танцевального творчества:**

- Побуждать к творческой *самореализации* в выразительности исполнения фиксированных танцев и постановочных игр.
- Побуждать *творческой передаче действий персонажей* в сюжетах игр, образных упражнениях и этюдах.
- Побуждать *импровизировать песни* передавать в движениях образы разных персонажей в соответствии с текстом и характером музыки.
- Побуждать *в игровых импровизациях к поиску движений*, помогающих детям более точно передавать особенности содержания и характера музыки.
- Побуждать *к импровизированным переплясам* (индивидуальным, подгрупповым) на народную или современную музыку.
- Побуждать (на основе знакомых движений) *придумывать новые танцы* на предложенную педагогом музыку (варианты: индивидуальный, групповой).
- Побуждать ребёнка, группу детей *сочинять свой танец на предложенную музыку* по предложенному условно-схематическому рисунку (схеме формы танца) и исполнить его.

Показатели развития.

1. Ребёнок седьмого года жизни освоил азбуку **музыкально-ритмической культуры**, доступной для дошкольников:

- Сформированы *музыкально-двигательные представления*: помнит, узнаёт, называет большинство игр, танцев, хороводов, упражнений, этюдов, освоенных за год; сравнивает, выделяет, обобщает их по какому-либо признаку.
- Развито *музыкально-эстетическое сознание*.
- Развито *целостное восприятие музыкально-ритмического репертуара*; ребёнок получает эстетическое удовольствие при восприятии как знакомого, так и нового, интересного для себя репертуара; чувствует характер, смену его; осознаёт музыкальные образы игры, танца, хоровода и т.д.; сравнивает их, обобщает.
- Развито *дифференцированное восприятие репертуара, его средств выразительности* (музыкальных и внемузыкальных).
- *Имеется понимание правильности способов исполнения музыкально-ритмических движений:*
 - *основных движений;*
 - *движений сюжетно-образной драматизации;*

- танцевальных шагов и движений, а также ориентировки в пространстве.
2. Ребёнок седьмого года жизни освоил азбуку **детской исполнительской музыкально-ритмической деятельности**; освоил исполнение детского репертуара различных стилей; у него сформирован опыт ценностных ориентаций к национальному искусству:
- Понимает и целостно передаёт в движениях эмоционально-образное содержание знакомого репертуара.
 - Осознанно опирается на средства выразительности (музыкальные, внемузыкальные) в своём исполнительстве.
 - Освоил способы исполнения художественных музыкально-ритмических движений:
 - основных;
 - сюжетно-образных;
 - танцевальных (шагов и движений).
 - Сформирована потребность к самостоятельности исполнения репертуара, а также к использованию его в своей музыкальной деятельности (в детском саду, семье).
 - Сформирован эстетический вкус, оценка исполненного репертуара; ребёнок может передать свои музыкально-двигательные представления в эстетических суждениях, рисунке; готов моделировать форму, характер, одержание последовательности движений (на бумаге, фланелеграфе).
3. Ребёнок седьмого года жизни освоил азбуку **музыкально-игрового и танцевального творчества**:
- Проявляет себя в творческой передаче действий персонажа (в играх, упражнениях), в поиске выразительности движений (в упражнениях, в танцах).
 - Готов к поиску игровых и танцевальных движений в импровизациях.
 - Творчески подходит к импровизации в исполнении различных танцевальных движений при участии в переплясах.
 - Придумывает, сочиняет новые игры, танцы (на основе вариаций знакомых движений).
 - Творчески подходит к моделированию формы, характера, движений танца; на их основе может придумать свой танец и исполнить его.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ НОГ, РУК И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ.

Позиции ног.

«**Основная стойка**» - пятки вместе, носки врозь. Для старших детей носки ног максимально развёрнуты в стороны, для младших под углом 45 градусов (носочки «улыбаются»). В хореографии – первая позиция.

«**Узкая дорожка**» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – шестая позиция.

«**Широкая дорожка**» - ступни ног на ширине плеч, параллельны.

Дополнительные позиции для детей старших групп.

Вторая позиция – «широкая дорожка», но носки ног максимально развёрнуты в стороны.

Третья позиция – опорная нога ставится под углом 45 градусов, пятка неопорной ноги приставляется к середине ступни опорной ноги под углом 45 градусов.

Четвертая позиция – опорная нога ставится так же, как в третьей позиции, неопорная – выставляется вперёд на длину небольшого шага под углом 45 градусов.

Позиции рук.

Внизу – руки опущены вдоль туловища.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди параллельно полу.

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой (в младшей группе дети поднимают руки на произвольную высоту).

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми: ладони вверх или наоборот, а также располагаться и между позициями (вперёд-вверх, в стороны-вниз и т.д.).

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

«**Кулачки на бочок**» - пальцы рук слегка сжаты в кулаки, которые ставятся на бёдра, тыльной стороной внутрь.

За спиной – руки соединены внизу за спиной. Ладонь левой (правой) руки тыльной стороной лежит на ладони правой (левой) руки. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти отведены назад.

Дополнительные позиции рук для девочек.

«**Бабушка**» - руки скрещены и прижаты к груди, кисти спрятаны под мышки.

«**Полочка**» - руки согнуты в локтях и сложены одна на другую впереди.

«**Матрёшка**» - руки согнуты в локтях, указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноимённой щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки.

«**Юбочка**» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны-вверх.

«**Фартучек**» - щепотью прихватить с двух сторон перед юбочки и слегка приподнять руки вверх.

Позиции рук в парных построениях.

Дети стоят парами лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу.

«**Качель маленькая**» - дети стоят рядом. Мальчик протягивает девочке правую (левую) руку, открытую в сторону-вниз. Девочка кладёт свою правую (левую) ладонь на ладонь мальчика. Руки партнёров соединены внизу под острым углом.

«**Качель большая**» - тоже, что «качель маленькая», только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки партнёров соединены под тупым углом. «Качель» может быть «верёвочной» (руки ненапряженные) и «деревянной».

«**Стрелка**» - тоже, что в первых двух позициях, только руки соединены впереди. От величины угла меняется название: «узкая стрелка», «широкая стрелка».

«**Воротики**» - тоже, что в предыдущих двух позициях, только руки соединены вверху. Ладонь подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«**Мельница**» - разноимённые руки партнеров соединены в позиции в сторону и составляют одну общую прямую линию с плечами.

Перечисленные позиции рук можно варьировать. Например: мальчик правой (левой) рукой обхватывает девочку сзади за талию («поясок»), а другую руку соединяет «узкой стрелкой» с одноимённой рукой девочки. Свободная рука девочки – в любой из перечисленных ранее позиций. Рука мальчика всегда является опорой для руки девочки.

«**Плетень**» - ближние друг к другу правая (левая) рука мальчика и левая (правая) рука девочки скрещены внизу, противоположные руки согнуты в локтях. Ладони девочек лежат на одноимённых ладонях рук мальчиков. Обе руки девочки – сверху рук мальчика.

«**Бантик**» - тоже, что и в позиции «плетень», руки расслаблены, округлены в локтях и приподняты вперёд-вверх.

«**Бабочка**» - тоже, что и в предыдущих двух позициях, но в локтях руки подчеркнута согнуты под острым углом.

«**Стрекоза**» - руки, согнутые в локтях под острым углом, скрещены и подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны.

«**Окошечки**» - руки партнеров соединены в позиции «плетень». Если левая рука девочки сверху левой руки мальчика, то вверх поднимаются соединенные левые руки партнеров и дети заглядывают друг на друга в образовавшееся «окошечко». Соединенные правые руки опускаются вниз. Если сверху правая рука девочки, то вверх поднимаются соединенные правые руки, а левые опускаются вниз.

Дети стоят рядом, повернувшись одноименными плечами друг к другу.

«**Качель**» (большая и малая), «**Воротики**», «**Мельница**» - по аналогии с описанными ранее.

«**Вертушка**» - одноименные руки детей соединены крест-накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, кисть руки висит вниз. Свободные руки – в любой подходящей из перечисленных ранее позиций.

«**Двойной поясок**» - если дети стоят повернувшись друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнёра за талию спереди, и наоборот. Свободные руки – в любой подходящей позиции.

Дети стоят друг к другу лицом.

«**Качель маленькая**» - партнёры стоят на расстоянии широкого шага. Ладони девочек на ладонях вытянутых вперёд-вниз рук мальчиков.

«**Качель большая**» - дети стоят на расстоянии большого шага. Руки соединены в позиции в стороны-вниз. *Обе «качали» могут быть «верёвочными» или «деревянными».*

«**Лодочка**» - партнёры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны. «Лодочка» может быть «резиновой» (руки расслаблены) и «деревянной».

«**Воротики узкие**» - руки соединены вверху «широкие» - в позиции в стороны-вверх.

«**Крестик**» - руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест-накрест.

Хлопки по одному.

«**Ладушки**» - ладони, согнутых в локтях или вытянутых вперёд рук, двигаются перед грудью навстречу одна другой.

«**Блинчики**» - на «раз», ударить правой ладонью по левой, на «два» - наоборот. Кисти рук расслаблены, хлопки мягкие. Стаккато.

«Тарелочки» - ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок. Для младшей группы использовать приём «отряхни ладошки».

«Бубен» - одна ладонь опорная (как бы крышка бубна), другая - ударяет по ней. Опорную руку менять.

Все виды хлопков выполнять согнутыми в локтях или вытянутыми руками внизу, впереди, вверху, справа, слева и между основными позициями.

Хлопки в парном построении.

«Стенка» - дети стоят лицом друг к другу, руки согнуты в локтях впереди или подняты вверх. Ладони рук партнёров двигаются навстречу друг другу. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - один из партнёров держит впереди или вверху открытые ладони согнутых в локтях или вытянутых рук, а другой ударяет по ладоням. Затем партнёры меняются ролями.

«Крестик» - техника выполнения та же, что и в «большом бубне», только руки партнёров двигаются крест-накрест навстречу друг другу (правая с правой и наоборот).

Прыжки на одной ноге.

Во всех движениях, если исходная позиция ног не оговаривается дополнительно, использовать «основную стойку». Опорную ногу менять.

«Точка» - дети стоят на правой (левой) ног, руки в любой позиции. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. После толчка приземляться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню.

«Часики» - техника та же, что и в «точке», только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси через правое или левое плечо. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На восемь прыжков ребёнок должен сделать полный оборот (360 градусов) вокруг себя. На «раз, два» - повернуться левым плечом вперёд, на «три, четыре» - спиной, на «пять, шесть» - правым плечом, на «семь, восемь» - лицом (только в старших группах).

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

«Паровозик» - то же, но надо прыгать вперёд-назад, меняя направление на каждый прыжок.

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

«Гармошка» - то же, меняя направление (влево-вправо) на каждый прыжок.

«Ёлочка» - боковое продвижение, стопа при этом с каждым прыжком поворачивается то вправо, то влево на 45 градусов. Этот прыжок можно выполнять и на одном месте (в «точке»).

«Солнышко» - прыжок на одной ноге с продвижением по окружности небольшого диаметра (вокруг «солнышка»).

Прыжки на двух ногах.

Те же прыжки, что на одной ноге, и ещё ряд других.

Поскок – цепочка поочерёдных шажков вперёд с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ноги ставить сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню.

Подскок – поочерёдное подпрыгивание на правой и левой ноге. *Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперёд или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).*

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

Прыжки с выбрасыванием ног вперёд – на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога вытягивается вперёд, носок максимально развёрнут в сторону. На «два» - смена опорной ноги. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться в «точку» впереди на носок или пятку.

«**Ножницы**» - на «раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и, наоборот, при повторении прыжка).

«**Большая гармошка**». И.п. ног – «узкая дорожка». На «раз» – сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - сделать толчок и вернуть ноги в и.п.

«**Крестик**» - на «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), «на два» - то же самое, но левая нога впереди.

«**Качалочка**». И.п. – ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развёрнуты в стороны. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперёд-назад.

«**Метёлочка**» - соответственно метроритму выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу на каждую долю, меняя направление движения, скользить носком правой (левой) ноги по полу вперед-назад или крест-накрест перед опорной ногой слева-справа.

«**Боковой галоп**». И.п. ног – «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться

ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант спортивного галопа) или носки максимально развёрнуты в стороны (элемент бального танца). На «раз – толчок, правая нога делает шаг вправо. На «и» – левая нога приставляется к правой, пяткой как бы «подталкивая» её для следующего прыжка.

«Галоп вперёд» - техника та же, только продвижение не в сторону, а вперёд. На «раз» - толчок, правая (левая) нога делает шаг вперёд, приземляясь с носка. На «и» - носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги.

«Верёвочка» - на «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 градусов, затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скользящим движением носка по полу вынести вперёд-вверх. На «два» - всё повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением назад.

Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперёд или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.

Виды шага.

Спокойная ходьба («прогулка») – амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные (можно держать их в любой позиции). Шаг начинается с носка вытянутой левой (правой) ноги, носок развернут в сторону.

Хороводный шаг – техника та же, что в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определённую сторону.

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

Приставной шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: две восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, на «и» - приставить левый (правый) носок к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте правой (левой) ногой. В следующем такте движение начать с другой ноги.

Широкий шаг – максимально длинный хороводный шаг (перешагивание).

Топающий шаг – поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперёд (назад). Амплитуда шага зависит от характера музыки и образа.

Семенящий («плавающий») шаг – плавный хороводный шаг с продвижением вперёд (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног, корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение как бы на колёсиках).

Высокий шаг – нога не выносится вперёд, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу – «утюжком»). Этот шаг можно выполнять на месте или с продвижением вперед (образ «петушка», «лошадки» и др.).

Переменный шаг – ритмический рисунок шага две четверти, две восьмые, четверть. Выполняется на два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном. В основе - хороводный шаг. На «раз, и, два, и» первого такта – длинные поочередные шаги с носка правой, левой ноги. На «раз и два» второго такта – три коротких поочередных шага с носка правой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинать с носка левой ноги.

Второй вариант: на «раз, и» - два небольших шага вперед правой и левой ногой, на «два, и» - третий, длинный шаг правой ногой. Во время него левая нога несколько задерживается, медленнее выносится вперед, а корпус продолжает продвигаться. Поэтому шаг получается удлинённым. Следующий шаг начинать с левой (правой) ноги.

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

Боковое припадание – на «раз» сделать небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, мягко согнув её в колене (как бы припасть на нее). На «два» - носок другой ноги приставить к пятке опорной ноги сзади, одновременно выпрямляя правую (левую) ногу и т.д. Элемент «припадание» можно также выполнять на одном месте (в «точке») или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках двух видов:

- а) шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях;
- б) шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая (образ куклы, балерины и т.д., только в подготовительной группе и не более восьми тактов музыки).

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

Крадущийся шаг – движение «пружинка» с продвижением на мягких, низких полупальцах.

Шаг польки – техника та же, что и «хороводном приставном» шаге, только движение начинается не с шага, а с «подскока» на левой (правой) ноге. В двухдольном размере музыки на «раз» сделать «подскок» на левой (правой) ноге, одновременно прямую правую (левую) ногу поднять вперед-вверх и опустить в «точку» на расстоянии шага сначала на носок, затем на всю ступню. На «и» носок левой (правой) ноги приставить к пятке опорной ноги сзади. На «два» - право (левой) ногой сделать низкий «притоп». На «и» - пауза. В следующем такте движение начинается с левой (правой) ноги. Вместо «приставного» шага после «подскока» можно выполнять цепочку из трех небольших поочередных «поскоков» вперед (шаг бальной польки).

Боковой шаг «крестик» (вправо-влево) – на «раз» сделать шаг в сторону правой (левой) ногой. На «два» перед ней крест-накрест поставить другую ногу и т.д.

Шаг скрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставить не под углом 45 градусов вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой и наоборот.

Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательно менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки.

Виды бега.

Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка» (вперед-назад) повторяют технику одновременного шага, но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонять вперед, ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

Танцевальные движения.

Во всех движениях исходная позиция для ног (если не оговаривается дополнительно) – «основная стойка». Руки опущены вниз.

Притоп одной ногой – в двухдольном размере музыки выполнять два притопа на такт. На «раз» - правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и возвратить в и.п. с легким ударом ступни об пол. На «и» - пауза и т.п.

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

Притоп «точка» - пяткой или носком опорной ноги мягко и легко стучать рядом с опорной или впереди на расстоянии небольшого шага, носок при этом вытягивать вперед или в сторону под углом 45 градусов.

«Пружинка» - пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки (как бы покачивание на пружинках). В двухдольном размере музыки на «раз» слегка присесть и немного развести колени в стороны на «и» возвратить ноги в и.п. и т.д. (следить за правильной осанкой). Это движение можно выполнять и из шестой позиции ног («узкая дорожка»). В этом случае колени ног не разводятся.

Приседание – техника та же, что и в «пружинке», только на «раз, и» - приседание, на «два, и» - возвращение в и.п. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе.

При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, осанка правильная, мышцы спины напряжены.

Полуприседание с «точкой» - на счет «раз» слегка присесть, на «и» - выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой (левой) ноги впереди, на расстоянии небольшого шага. На «два» - присесть и одновременно возвратить ногу в и.п. На «и» выпрямиться, делая «точку» также левой (правой) пяткой или носком и т.д.

«Ковырялочка» - на «раз, и» первого такта носком правой (левой) ноги делать «точку» справа (нога на носок, пятка – вверх). На «два, и» - слегка подняв правую ногу, сделать «точку» пяткой вперед–в стороны (на расстоянии небольшого шага). На «раз» второго такта возвратить ногу в и.п., делая притоп всей ступней. На «и» притоп левой ногой, на «два» - правой, на «и» - пауза. В третьем такте начинать движение с левой (правой) ноги. В подготовительной группе, выполняя точку носком и пяткой, можно одновременно делать два небольших прыжка «точка» на опорной ноге. Ставить неопорную ногу на носок и пятку можно и в одну точку справа (слева) или впереди.

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

«Самоварчик» - на «раз» сделать полуприседание и одновременно хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед собой. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90 градусов. Во втором такте – правую руку вытянуть в сторону вверх, левой – хлопнуть по правой голени и т.д.

«Ёлочка». И.п. – ноги - «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног правой (левой) под углом 45 градусов, отрывая носки от пола. На «два» также повернуть пятки и т.д. Движение можно выполнять как на прямых мягких ногах, так и на «пружинке» (спина прямая).

Дополнительные танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет.

«Козлик» - на каждый счет делать прыжок «точка» на правой (левой) ноге, одновременно выполняя «точку» пяткой другой ноги рядом с опорной ногой. При этом локти согнутых перед собой рук поочередно, на каждый прыжок, пружинящим движением сводить вместе и разводить в стороны. Энергичность движения достигается за счет активного сгибания и разгибания неопорной ноги в колене, пятка при этом должна едва касаться пола.

«Гусиный шаг». И.п. – в полуприсядке, ноги – «узкая дорожка», руки – «поясок». Шагать широким шагом в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях (пальцы сжаты в кулаки) энергично махать вперед-назад.

Следить за осанкой. Продолжительность движения не более восьми тактов двухдольного размера музыки.

«Волчок» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув при этом корпус и ноги влево по диагонали, бежать «семенящим» бегом вокруг своей оси (как «циркулем», описывая полный круг). Левую руку держать произвольно.

«Штаны» - мальчик выполняет три ритмичных шага вперед или вокруг своей девочки (руки двигаются энергично, как в марше) на «четыре» «подтягивают» штаны прыжком. При этом одна рука за спиной, вторая у живота (как будто подтягивают штаны)

«Ох, и парень я горячий!» - аналогичное движение, только на «четыре» передёрнуть плечами (руки согнуть в локтях и зафиксировать выше пояса) «Ох, и парень я горячий!»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Элементы танцев народов Севера.

Особого внимания заслуживают танцы народов Севера. Начинать разучивание следует с разминки, в которую включаются элементы танцев. Например:

- подъём на высоких полупальцах;
- полуприседание на высоких полупальцах;
- перекаты с ноги на ногу (в 6 позиции, по одному и по два раза);
- разворот пятки поочередно (ноги в 6 позиции – медленно, быстро);
- движение головой в стороны, через низ и круговые;
- движения плечами вперед, назад (поочередно и вместе);
- движение руками: вращение кистями (от себя, к себе);
- движение локтями – «Буратино» (к себе, от себя, круговые);
- движение бедрами: круговые к себе от себя (поочередно и вместе);
- движение коленей: круговые к себе, от себя (поочередно и вместе).

Элементы танцевальных движений:

- «пружинки» (девочки, ноги в 6 позиции, мальчики – шире плеч);
- движение шей («клюём» по 2 раза вправо-вперед-влево);
- приседание (правая рука на плече, левая на поясе) на шаге, встать – выпрямиться, руки в стороны;
- движение «медведь» (качаться из стороны в сторону, ноги широко расставлены: 1, 2, 3-4 - 3 раза, на 4-й движение одним плечом и возглас: «Хм-ха!»);

«Танец Воронят».

(По 2, по 3 человека)

1, 2, 3, 4 – движение вперед, руки за спиной; движение шей – «клюём»;

1, 2, 3, 4 – те же движения по квадрату;

- 1, 2, 3, 4 – соскоки двумя ногами (на всей стопе);
 - 1, 2, 3, 4 – «клюём» по «точкам»;
 - 1, 2, 3, 4 – «летим», смотрим на мизинец (руки отведены назад).
- Танец повторяется сначала.

Танец «Выделывание шкуры».

(выполняется на счет «пять»)

1, 2, 3, 4, 5.

1. Переносим шкуру слева направо (ладони вверх-вниз);
2. Тоже обратно;
3. Подрезаем шкуру левой рукой – 1, 2; правой – 1, 2, 3;
4. Уминаем шкуру справа – 1, 2; слева – 1, 2; справа – 1;
5. Чистим шкуру большим скребком: сверху вниз – 1-2, 1-2, руки вверх – 1;
6. Оббиваем шкуру: правой рукой – 1, 2, левой – 1, 2, правой – 1;
7. Чистим шкуру маленьким скребком (от локтя) – 1, 2, 1, 2, вниз – 1;
8. Поднимаем и показываем шкуру – 1, 2, 3;
9. Поднимаем и показываем - 1, 2.

Танцы исполняются под ритмичную игру бубнов, самодельных погремушек, палочек. Сопровождаются возгласом: «Хоп!» На протяжении всего танца выполняются пружинящие движения ногами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ
ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ
(поквартальный).**

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).
*Элементы движений классических бальных танцев
(полька, менуэт, полонез, вальс).*

ПОЗИЦИИ НОГ:

- первая позиция (основная стойка);
- шестая позиция («узкая дорожка»);

ПОЗИЦИИ РУК:

- первая позиция;
- вторая позиция;
- на поясе («поясок»);
- за спиной;
- «юбочка» для девочек.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ:

- повороты головы в стороны (вправо-влево);
- наклоны головы вперед-назад;

ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ:

- вперед-назад (поочередно, вместе);
- вверх-вниз (поочередно, вместе);

ДВИЖЕНИЯ РУК:

- открытое, закрытое;
- вперед-вверх-вперед-вниз;
- в стороны-вверх-в стороны – вниз;
- «волна» (вперед, в стороны);

ДВИЖЕНИЯ КОРПУСА:

- наклоны вперед (прогибаясь и выгибая спину);
- наклоны в стороны, меняя позиции рук;
- качания из стороны в сторону.

ДВИЖЕНИЯ НОГ:

- поочередное выставление ноги вперед-в сторону-назад - в и.п. (носочек «заточенный карандаш»);
- перекаты с ноги на ногу (в 6 позиции);
- качание с ноги на ногу (во 2 позиции);
- приседание («пружинка»).

ПРЫЖКИ:

- на двух ногах (со сменой позиций рук);
- поскок на месте.

ВИДЫ БЕГА:

- легкий бег;

- широкий бег.

ВИДЫ ШАГА:

- бодрый шаг;
- спокойный шаг;
- шаг на полупальцах.

ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА:

- шаг польки;
- шаг полонеза;
- шаг менуэта;
- элементы вальсового шага.

ПРЫЖКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

- боковой галоп;
- поскоки;

ХЛОПКИ:

- перед собой;
- по бокам (по сторонам);
- в парах;

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ:

- движение парами по кругу;
- кружение в парах по одному;
- движение парами в колонну;
- кружение вокруг партнера;
- деление на два круга.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК В ПАРАХ:

- «окошечко»;
- «лодочка»;
- «стрелочка»;
- «плетень»;
- качание вверх-вниз;
- качание из стороны в сторону (ноги во 2 позиции).

Выполнение всех движений можно варьировать, меняя позиции рук, ног, в парах и по одному. Строго следить за осанкой, положением рук, ног, головы. Обязательным моментом являются упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения. Из характерных для этого блока движений можно составить разминку, что сделает занятие более целостным и компактным.

2 квартал (декабрь, январь, февраль)

Элементы движений русских народных танцев, хороводов.

(Элементы танцевальных движений других народов).

ПОЗИЦИИ НОГ:

- повторение предыдущих позиций;
- вторая позиция («широкая дорожка»);
- третья позиция.

ПОЗИЦИИ РУК:

- повторение предыдущих позиций;
- третья позиция;
- четвертая позиция;
- «кулачки на бочок»;
- «полочка» для девочек;
- «матрешка» для девочек.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ:

- повторение предыдущих движений;
- круговые движения;

ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ:

- повторение предыдущих движений;
- круговые движения (поочередно и вместе).

ДВИЖЕНИЯ РУК:

- открытое, закрытое с продвижением вперед и назад (4 шага);
- открытое, закрытое с продвижением по диагонали («на уголок», 4 шага)
- круговые вращения, поднимая вверх и опуская вниз (девочки – ладонь открытая, мальчики – в кулачках).

ДВИЖЕНИЯ КОРПУСА:

- повторение предыдущих движений;
- круговые движения со сменой положения рук;

ДВИЖЕНИЯ НОГ:

- повторение предыдущих движений;
- притопы (одной ногой, поочередное, с разворотом колена – для мальчиков);
- перетопы.

ПРИСЕДАНИЯ:

- полуприседание с каблучком;
- присядка (для мальчиков);

ПРЫЖКИ:

- повторение предыдущих движений;
- на двух ногах по «точкам»;
- выбрасывание ног в прыжке;
- «моталочка»;
- перескок.

ВИДЫ БЕГА:

- повторение предыдущих движений;
- высокий бег;
- тяжелый бег;
- бег взмахом.

ВИДЫ ШАГА:

- повторение предыдущих движений;
- мягкий, пружинный шаг.

ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА:

- переменный шаг;
- хороводный шаг;
- припадание;
- приставной шаг с притопом;
- топочущий шаг.

ПРЫЖКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

- повторение предыдущих движений;
- выбрасывание ног на прыжке;
- перескок с ноги на ногу.

ХЛОПКИ:

- повторение предыдущих движений;
- по коленям, по груди.

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ:

- хороводные фигуры: «солнышко», «улитка», «змейка», «круг», «ручеек», «плетень»;
- движение в линию вперед-назад, «расческа»,
- движение по диагонали.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

- «ковырялочка»;
- «гармошечка»;
- «ох, и парень я горячий» (для мальчиков);
- «штаны» (для мальчиков);
- «самоварчик» в парах.

3 квартал (март, апрель, май).

Элементы современных бальных танцев (рок-н-ролл, твист, ча-ча-ча), диско.

ПОЗИЦИИ НОГ:

- закрепление и совершенствование предыдущих позиций.

ПОЗИЦИИ РУК:

- закрепление и совершенствование предыдущих позиций;
- в парных построениях: «плетень», «бантик», «бабочка», «стрекоза», «двойной поясок».

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ:

- повторение и закрепление предыдущих движений;
- качание головой вперед-назад, в стороны.

ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ:

- повторение и закрепление предыдущих движений.

ДВИЖЕНИЯ РУК:

- повторение и закрепление предыдущих движений.
- «стирка», согнутыми в локтях вперед-назад, в стороны.

ДВИЖЕНИЯ КОРПУСА:

- повторение и закрепление предыдущих движений.

ДВИЖЕНИЯ НОГ:

- повторение и совершенствование предыдущих движений;
- качание бедрами;
- круговые движения бедрами.

ПРЫЖКИ:

- повторение и совершенствование предыдущих движений;
- на одной ноге.

ВИДЫ БЕГА:

- повторение предыдущих движений.

ВИДЫ ШАГА:

- повторение предыдущих движений;
- шаг на пятках.

ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА:

- рок-н-ролл;
- твист;
- ча-ча-ча.

ХЛОПКИ:

- повторение предыдущих движений в сочетании с другими элементами (с притопами, прыжками, наклонами, поворотами и т.д.).

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ:

- в колонну по четыре;
- в «шахматном» порядке;
- парами по диагонали с перестроением в круг;
- парами спиной друг к другу;
- приближаться и удаляться друг от друга в различных направлениях, построениях;
- «раскручивание» и «закручивание» в парах;
- движение спиной по кругу («задом-наперед»).

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

- «окошечко»;
- «лодочка» с разворотом;
- «стрелка» с разворотом.

Некоторые этого блока требуют индивидуального разучивания, и качество их исполнения зависит также от способностей конкретного ребенка.

Распределение и дополнение движений по блокам можно варьировать и менять по усмотрению педагога, а так же в зависимости от возраста и уровня развития детей.

ПРОЕКТ «АЗБУКА ДВИЖЕНИЯ» (для детей 5-7 лет)

Цель: Совершенствование культуры двигательных навыков и музыкально-ритмических движений детей дошкольного возраста.

Задачи:

- развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности;
- формирование метроритмического слуха, дети переходят от интуитивного к осознанному восприятию слуховых представлений (музыкальная грамота);
- воспроизводить движения согласно построению музыкального произведения (части, фразы, вступления);
- развитие творческой активности ребёнка;
- развитие пластичности, свободы движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц, улучшение осанки и координации движений;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов), обучать особенностям движений соответствующих каждому из направлений.

Перспективное планирование.

Для детей 5-6 лет.

Октябрь-ноябрь.

1. Упражнения для согласования движений с музыкой (игроритмика).

Хлопки перед собой, об пол, на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками. (*Полька Пиццикато. Муз. И. Штрауса.*)

2.Общеразвивающие упражнения.

Согласованно выполнять движения, соответствующие тексту. Развивать чувство ритма, двигательные навыки, координацию движений

А. Локтев. Физзарядка.

Я приучен к распорядку.

Чтобы бодрым быть весь день,

По утрам на физзарядку

Становиться мне не лень.

«Неваляшка». Успокоюсь,

Руки я кладу на пояс.

Вправо-влево наклоняюсь.

Покачавшись, выпрямляюсь.

Упражнение «Паровозик».

Паровоз вагоны возит.

- Пых-пых, чух-чух, -

Еле переводит дух.

Продолжается зарядка.

Упражнение «Лошадка».

Я, как лучший конник в мире,

Мчусь галопом по квартире.

Упражнение второе

Называют «Петушком».

Правой, левою рукою

Помашу я, как крылом.

Я вспотел. Лоб, шея – в каплях.

Заряжаюсь дальше, «Цапля».

Цапля бродит по болоту.

Не нужны совсем ей боты.

Упражнение впереди

«Сделай и не упади».

Задери повыше ножки,

Под коленкой бей в ладошки.

Я приучен к распорядку.

Чтобы бодрым быть весь день,

По утрам на физзарядку

Становиться мне не лень.

3.Пространственные передвижения.

Ходьба, бег по кругу по одному (положение рук: на поясе у мальчиков, на «юбочке» у девочек).

Ходьба, бег по кругу парами (держась за руки, свободные руки в и.п.)

Деление на два круга.

4.Игропластика. Упражнения для развития гибкости.

Я – маг и волшебник,

Сед «по-турецки».

Верёд наклоняюсь -

В седе «по-турецки» наклон

Меня не видно станет,	<i>вперёд с опорой руками о пол.</i>
А захочу, я в льва превращусь	<i>Сед на пятках, руки согнуты вперёд.</i>
Или в акробата,	<i>Группировка в седе на пятках.</i>
Змеей прогнусь,	<i>Упор лежа прогнувшись.</i>
Головой поверчу,	<i>Повороты головой.</i>
А если нужно, Котенком свернусь. Как здорово это, однако!	<i>Группировка лежа на боку.</i>

5.Танцевальные шаги. Упражнять в умении выполнять различные виды танцевальных шагов.

Прямой галоп, боковой галоп, поскоки, подскоки.	
Из-за леса, из-за гор	Как на нашем на лугу
Едет дедушка Егор.	На лугу стоит чашка творогу.
Сам на лошадке,	Две тетери прилетели,
Жена на коровке,	Поклевали, улетели.
Внуки на телятках.	
Гоп-гоп, гоп-гоп!	

6.Танцевальные движения.

«Пружинка», выставление ноги на пятку или носок.

Ровно держим спинку,
Прямо, как тростинку,
Носочек оттянули,
Красиво развернули.
Носочек – раз,
Носочек – два!
Это правая нога.
Это левая нога.

Врозь носочки, пятки вместе,
Потанцуем мы на месте.
Пружиночка сжимается,
А спинка выпрямляется.

7.Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Руки к солнцу поднимаю
И вздыхаю, и вздыхаю.
Опускаю руки вниз,
Выдох – паровоза свист.
На четыре вдох глубокий,
На четыре – выдох.

Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре.

8.Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног.

И.П. – сидя на полу.

Пальчик на ножках
Как на ладошках.

Я их смело покручу
И шагать начну.

Легкое выкручивание пальчиков на левой ноге, затем на правой.

Имитация ходьбы.

Разведу вперед назад

И сожму руками.
Здравствуйте, пальчики!
Гномики лесные,
Здравствуйте, пальчики!
Игрушки заводные.

Один пальчик тянут руками на себя, другой, от себя.

Сжимают ладонями пальцы ног.

Последовательность и количество упражнений можно варьировать на усмотрение педагога. Вместо речевых игр подбирать соответствующие музыкальные фрагменты или небольшие характерные музыкальные произведения.

Декабрь – январь.

1. Упражнения для согласования движений с музыкой (игроритмика).

Учить воспринимать и согласовывать движения с музыкой.

Со средствами музыкальной выразительности:

Темпом

Медленным,
умеренно медленным,
быстрым.

Ходьба на четвереньках (как медведь).

Ходьба на носочках.

Легкий бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

И.П. – о.с. (основная стойка).

1. Носик круглый пяточком,
Хвостик маленький крючком –
Трое их, и до чего же
И до чего же

Наклоны головы в стороны.

Наклоны головы вперед-назад

Братья дружные похожи.
Отгадайте без подсказки,
Кто герои нашей сказки.

Поворот головы в одну сторону

Поворот головы в другую сторону.

2. Возле леса на опушке

Руки к плечам, руки в стороны,

Трое их живет в избушке.

*руки к плечам, руки вверх,
руки к плечам, руки в стороны, руки к
плечам, руки вниз и т.д.*

3. Кто на свете ходит
В каменной рубахе?
В каменной рубахе
Ходят черепахи.

*И.п. – лежа на животе, руки
Поставить на локти, голову
на кисти рук.
Поочередно сгибать ноги в коленях.*

4. Вместе с Карлсоном
Прыгал он с крыш,
Шалунишка наш – Малыш.

*И.п. – о.с.
Прыжки: ноги врозь, с хлопками над
головой.*

3.Пространственные передвижения.

Ходьба друг за другом по прямой (по одному, в парах), перестроение звеньями в три колонны.

4.Игропластика.

В группировке ежиком
В домике сижу,
Обнимаю ноги,
Головку опускаю.
Нос высовывать нельзя!
Группировка плотная!
Перекаты делаю
В группировке я,
На спине качаюсь –
Туда-сюда, туда-сюда.
Ванька-Встанька,
Ванька-Встанька,
Делай как я!

Выполнять перекаты в группировке.

*Выполнять перекаты в группировке
вперед-назад.
Из положения упора присев переход
в положение лежа на спине.*

Ноги врозь сижу
И шпагат тяну,
Как Буратино
Или как Мальвина,
Словно балерина.

5.Танцевальные шаги.

Легкий бег на носочках, топающий шаг.
Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

Тара-тара-та-ра-ра.
Из колхозного двора

Выезжают трактора.
Будем землю пахать
Будем рожь засеять.
Будем хлеб молотить,
Малых детушек кормить.

6. Танцевальные движения.

«Квырялочка», присядка, хлопки скользящие и с разведением рук в стороны.
Андре-воробей,
Не гоняй голубей,
Гоняй галочек
Из-под палочек.

7. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Упражнение на укрепление осанки.

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Мы идем как все ребята
И как мишка косолапый.
Потом быстрее мы пойдем
И после к бегу перейдем.

Имитационно-образное движение «Вороны», на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Педагог. *Вот под ёлочкой зеленой скачут весело вороны.*

(Дети прыгают и произносят на выдохе).

Дети (вдох через нос): *Кар* (выдох), (вдох) *Кар!*(выдох) – 3 раза.

Педагог: *Целый день они летали, спать ребятам не давали.*

Дети (бегают врассыпную, машут руками): *Кар! Кар! Кар!*

Педагог: *Так кричали, так кричали, даже голос потеряли!*

Дети (беззвучно): *Кар! Кар! Кар!*

Педагог: *Только к ночи умолкают, вместе с нами засыпают.*

Дети: *Ш-ш-ш-и...* (приседают с выдохом).

8. Игровой самомассаж.

Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот.
Поочередное круговое поглаживание и растирание груди.

Я мочалочку возьму
И ключицу разотру,
И кругами, и кругами
Грудь массирую руками.
А потом, а потом

Будет весело кругом!
Февраль – март.

1. Упражнения для согласования музыки и движения.

Учить воспринимать и согласовывать движения с музыкой.

Со средствами музыкальной выразительности – с регистрами.

Высоким	<i>легкий бег (как птичка).</i>
Средним	<i>галоп прямой (как лошадка)</i>
Низким	<i>прыжки на двух ногах (как лягушка).</i>

С динамикой звучания.

Громким звучанием	<i>подскоки (как клоун).</i>
Умеренно громким	<i>бег высокий (как лошадка).</i>
Тихим звучанием	<i>бег лёгкий (как бабочка).</i>

2. Общеразвивающие упражнения.

И.п. – о.с.

1. Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
*Одна рука на плечо, другая за спину,
повороты туловища, руки меняются.*

Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор Айболит.
*Руки за спиной, медленные
наклоны.*

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях («Чебурашки»).

2. Он дружок зверям и детям,
Он живое существо.
Наклоны вправо-влево.

Но таких на белом свете
Больше нет ни одного.
Наклоны вперед-назад.

3. На сметане он мешён
На окошке он стужён,
*Ходьба приставным шагом
с хлопком над головой.*

Круглый сам, румяный бок,
Покатился ... колобок.
Бег друг за другом.

3. Пространственные передвижения.

Ходьба «змейкой»; бег друг за другом по кругу, затем разбегаюсь в рассыпную, и снова собираюсь в круг.

4. Игропластика.

Специальные упражнения для развития силы мышц.

Морские фигуры.

«Морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

«Морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

«Краб» - передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;

«Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки в «замок».

5.Танцевальные шаги.

Боковой приставной шаг, прямой приставной шаг.

Вот теперь бочком, бочком

Друг за другом мы идём.

Ножка в сторону шагает,

А другая – догоняет.

Так шагают ножки

По кривой дорожке:

Шаг, шаг и притоп,

А потом все вместе Стоп!

6.Танцевальные движения.

Разнообразные ритмические прыжки, хлопки, легкие повороты вправо влево, притопы, «матрешка» (для девочек).

7.Упражнение на укрепление осанки, расслабление мышц, дыхательные.

У меня спина прямая,

Я наклонов не боюсь:

Выпрямляюсь, погибаюсь.

Поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре.

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться.

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямёшенька спина!

Раз, два, три, четыре!

Три, четыре, раз, два!

Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях.

«Волны шипят».

И.П. – сед на пятках, руки вниз.

1-2 – плавно поднять руки вперед – вверх (*вдох*).

3-4 – плавно опустить руки вниз (*выдох через рот со звуком «ш-ш-ш!»*).

можно увеличить амплитуду движений и дыхания, вставая на колени (*вдо-о-х*), садясь на пятки (*выдох со звуком «ш-ш-ш!»*).

8.Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног).

И.п. – сед на стуле.

Я в ладоши хлопаю

Хлопают в ладоши.

И ногами топаю.

Топают ногами.

Ручки разотру,

Растирают ладошки.

Тепло сохранию.

Ладонь, ладонь,

Ладонью противоположной руки

Утюжки – недотрожки.

Поглаживание предплечья и плеча.

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки,

Поглаживание голени и бедра

Чтоб бегали по дорожке.

Ладонями обеих рук.

Апрель – май.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений и движений.

Библиография

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб., 2000
2. Горшкова В. Г. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М., 1997.
3. Клезович О. В. Музыкальные игры и упражнения для развития и коррекции. Минск, 2005.
4. Костина П. Э. Камертон. М., 2004.
5. Комисарова Л. Н., Пузырникова Г. В. Ребенок в мире музыки. М., 2002.
6. Михайлова М. А. Развитие музыкальных способностей. Ярославль, 1997.
7. Радынова О. П. Музыкальное воспитание дошкольников. М., 1994.
8. Радынова О. П. Музыкальные шедевры. М., 2000.
9. Тютюнникова Т. Э. Бим! Бам! Бом! СПб., 2003.
10. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СПб., 2000.
11. Фомичева Н. Музыка. Движение. Ритм. Журнал «Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. 1999, № 1.
12. Журнал «Музыкальный руководитель № 5, 2004.
13. Журнал «Музыкальная палитра» № 6, 2004.
14. Журнал «Дошкольное воспитание» № 12, 2003.
15. Журнал «Дошкольник: обучение и развитие» № 4, 2003.