

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

ПРОЕКТ

«Музыка и танец как средство оздоровления»

Автор проекта
Самолова Инна Анатольевна
музыкальный руководитель

г. Ханты-Мансийск
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация проекта	3
Пояснительная записка.....	5
Механизм реализации проекта.....	10
Диагностический инструментарий.....	16
Список литературы.....	19
Приложения.....	21
Приложение № 1	
Описание позиций ног, рук и техники выполнения танцевальных движений.	
Элементы танцев народов Севера	
Приложение № 2	
Перспективный план обучения музыкально-ритмическим движениям детей 5-7 лет	
Приложение № 3	
Календарный план обучения музыкально-ритмическим движениям детей 5-7 лет	

Краткая аннотация проекта

Актуальность. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Педагогам дошкольных учреждений, в том числе и музыкальным руководителям, необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Одним из средств профилактики и укрепления здоровья детей являются музыкально-ритмические движения. В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями (ритмикой) укрепляется организм ребенка, развивается музыкальный слух, память, внимание, речь; воспитываются морально-волевые качества – ловкость, быстрота, целеустремленность. Вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, улучшается кровообращение, дыхательные процессы, развивается мускулатура. А в комплексе со здоровьесберегающими технологиями музыкально-ритмические движения способствуют профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению здоровья. В этой связи **актуальной** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности **под музыку**.

Научная основа. Весь практический материал разработан в соответствии с методическими рекомендациями ведущих педагогов – музыкантов О. П. Радыновой, А. И. Бурениной, Т. Э. Тютюнниковой, Н. А.

Ветлугиной; научно-обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к возрасту детей – Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной, М. Л. Лазарева, М. Ю. Картушиной.

Инновационная направленность. Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя здоровьесберегающие технологии.

Сущность опыта. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, они призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Пояснительная записка

Исходной точкой подъема всеобщего искусства будет то, что служит основанием для всякого единого искусства: пластическое движение тела, представленное музыкальным ритмом.

Р. Вагнер «Искусства будущего»

Актуальность. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Поэтому педагогам дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Данный проект направлен на профилактику и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста. Что подтверждается подбором учебного материала. При разработке занятий и досуговой деятельности использовались рекомендации Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14. 03. 2000 № 65/23-16), где предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие музыкальных способностей, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью.

Одним из средств профилактики и укрепления здоровья детей являются музыкально-ритмические движения. В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями (ритмикой) укрепляется организм ребенка,

развивается музыкальный слух, память, внимание, речь; воспитываются морально-волевые качества – ловкость, быстрота, целеустремленность. Вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, улучшается кровообращение, дыхательные процессы, развивается мускулатура. А в комплексе со здоровьесберегающими технологиями способствуют профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению здоровья. Так как особенностью ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в различных темпах многие упражнения ритмической гимнастики, оставаясь, по сути, ритмическими упражнениями, имеют танцевальный характер. Танцуя, дети одновременно упражняются, или, упражняясь - танцуют. Оба понятия взаимосвязаны. Они призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. В учебном материале проекта сочетаются ритмические упражнения, простейшие элементы танца, бег и прыжки воплощенные в образы. В результате ребенок познает мир умом и сердцем и выражает к нему свое отношение. Как правило, дети активно относятся к тому, что вызывает у них интерес. Образная ритмическая гимнастика позволяет ребенку решать многие проблемные ситуации опосредованно – от лица какого-либо персонажа. Это помогает преодолеть робость, связанную с трудностями общения, неуверенностью в себя.

В этой связи **актуальной** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности **под музыку**.

Таким образом, при разработке проекта была выдвинута **гипотеза**, что накопление телесно-двигательного опыта детей, развитие их умений и навыков при восприятии музыкальных произведений, ведет к развитию музыкальности, умению передавать характер движения, совершенствованию действий, психологическому раскрепощению ребёнка, а использование

соответствующих здоровьесберегающих упражнений, музыкально-ритмических комплексов к укреплению здоровья.

Цель проекта: Сохранение и укрепление физического здоровья детей через музыку и движение.

Задачи:

1. Развивать пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц, улучшать осанку и координацию движений.
2. Совершенствовать дыхательный аппарат, осуществляя контроль над правильным дыханием во время движений.
3. Воспитывать желание научиться управлять своим телом.
4. Обучать особенностям движений соответствующих каждому из направлений музыкального искусства.

Участники проекта: дети старшей и подготовительной групп, родители.

Исполнители проекта: музыкальный руководитель, воспитатели, инструктор по физической культуре, хореограф, педагоги дополнительного психолог, методист.

Сроки реализации проекта 2 учебных года

Этапы реализации проекта.

Проект включает в себя **3 этапа**, последовательно реализующих поставленные цели и задачи.

1 этап - организационно-подготовительный сентябрь-декабрь 2007 г. в старшей группе, состоит из следующих мероприятий:

- диагностика, направленная на выявление уровня сформированности музыкально-ритмических способностей детей старшего возраста, в ходе которой использовались следующие методики: О. П. Радынова «Музыкальное воспитание дошкольников», А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева «Ладушки» (старшая, подготовительная группы)

- знакомство с основными направлениями музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов), с историей танца и его основными элементами (полька, менуэт, полонез т.д.), со средствами выразительности музыки: темпом, динамикой и т.д.
- знакомство с условно-схематическим моделированием упражнений, танцевальных композиций;
- знакомство с позициями рук, ног, с основными видами шага, бега, прыжков, поскоков, пространственных положений и перемещений

2 этап – преобразующий январь – май 2008 г. в старшей группе
сентябрь – декабрь 2008 в подготовительной группе.

Предполагает осуществление непосредственной реализации проекта, который включает в себя следующие мероприятия:

- работа по условно-схематическому моделированию (по карточкам)
- обучение и закрепление тех навыков, которые были приобретены в старшей группе

3 этап – итоговый январь – май 2009 г. в подготовительной группе..

Предполагает проведение итоговой диагностики, анализ полученных результатов исследования, что позволяет определить эффективность данного проекта.

Период формирования и функционирования педагогического опыта 2007 - 2009 год.

Структура проекта включает следующие разделы:

1. Описание позиций рук, ног, техники выполнения танцевальных движений для детей старшего возраста.
2. Поквартальный план разучивания движений под музыку с детьми 5-7 лет.

План представлен блоками:

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Элементы движений классических бальных танцев (полька, менуэт, полонез, вальс).

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).

Элементы движений этого блока построены на фольклорном материале разных народов (русского, украинского, народов Севера). Построенные на этом материала танцевальные композиции можно включать в массовые развлечения.

3 квартал (март, апрель, май)

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

Некоторые элементы движений 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.

3. Перспективный план освоения музыкально-ритмических движений, 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;

Весь практический материал разработан в соответствии с методическими рекомендациями ведущих педагогов – музыкантов (О. П. Радыновой, А. И. Бурениной, Т. Э. Тютюнниковой, Н. А. Ветлугиной), научно-обоснованными оздоровительными методиками (Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной, М. Л. Лазарева, М. Ю. Картушиной), адаптированными к возрасту детей.

Механизм реализации

Условия реализации:

- совместная деятельность воспитателя и музыкального руководителя;
- место и время реализации проекта: музыкально-ритмические занятия, индивидуальная работа музыкального руководителя и воспитателя;
- наличие в группе музыкальной среды: музыкального центра, дисками с качественной записью рекомендуемых музыкальных произведений, портретов композиторов, иллюстраций, видеозаписей балетов, хореографических ансамблей, детских конкурсов, буклетов, альбомов, атрибутов.
- регулярное пополнение развивающей среды музыкального зала и возрастных групп новым оборудованием.

Методическая работа:

- разработка методического планирования с детьми, родителями и педагогами;
- организация предметно – развивающей среды по музыкальному воспитанию и оздоровлению детей;
- консультационный материал для педагогов и родителей;
- сборники практических материалов по здоровьесбережению;
- обобщение и распространение опыта работы.

Самообразование:

- работа с периодикой;
- выход в Интернет;
- посещение библиотек;
- связь с социумом.

Диагностика:

- двукратное проведение срезов: начальный, итоговый;
- подбор диагностического инструментария.

Работа с детьми:

- музыкально-ритмические занятия, включающие здоровьесберегающие технологии (знакомство, обучение, закрепление)
- диагностика развития музыкально-ритмических способностей;
- совместная деятельность педагога и ребенка;
- участие в конкурсах.

Взаимодействие с педагогами:

- выступление на педагогических советах, городских методических объединениях;
- консультации, беседы;
- совместное планирование самостоятельной музыкальной деятельности дошкольников;
- анализ проведения праздников;
- совместная работа с инструктором по физической культуре, хореографом;
- мастер – классы, деловые игры;
- музыкальные салоны.

Сотрудничество с родителями:

- **информационно-просветительская** (выступления на родительских собраниях, индивидуальные беседы, дни открытых дверей);
- **консультативная** (консультации, подготовка информации в групповые папки-передвижки);
- **совместная деятельность** (подготовка к праздникам, конкурсам, музыкальным салонам);
- **досуговая** (праздники, развлечения, музыкальные салоны);
- **индивидуальная** (беседы, консультации)

В основу данного проекта заложены следующие **принципы**:

Принцип гуманизации представляет собой процесс, направленный на развитие личности ребенка как субъекта творческой деятельности.

Принцип комплексности и интегративности решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

Принцип активности – участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип систематичности и последовательности опирается на представление о музыкально-ритмической культуре как о сложной функциональной системе, структурные компоненты которой находятся во взаимодействии. Процесс развития музыкально-ритмической культуры предполагает воздействие на все компоненты музыкально-эстетического сознания: интерес к музыке, эмоциональное её переживание, мышление, воображение, вкус.

Принцип индивидуального подхода предполагает овладение детьми доступными для них знаниями, учитывая их индивидуальные особенности и группу здоровья.

Принцип развития предполагает выделение в процессе работы тех задач, трудностей, этапов, которые находятся в зоне ближайшего развития ребенка. Тесная связь эмоций, слуха, чувства ритма, обнаруживается при

анализе содержания каждой способности. Поэтому, если какая-либо способность отстает в развитии, это может послужить причиной вялого развития других. Организация музыкального воздействия осуществляется с учетом ведущей деятельности ребенка – восприятия музыки.

Принцип синкретизма предполагает взаимосвязь разных видов музыкальной и художественно-эстетической деятельности на занятиях при объединяющей роли восприятия, исполнения музыки.

Принцип креативности – предполагает максимальную ориентацию на творческое начало музыкально-ритмической, познавательной, игровой деятельности, приобретение ими собственного опыта.

Ожидаемые результаты.

Дети:

1. Развита пластичность, свобода движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц.
2. Улучшилась осанка и координация движений.
3. Умеют контролировать дыхание во время движений.
4. Различают направления музыкального искусства и выполняют движения, соответствующих каждому из направлений.
5. положительная динамика развития музыкально-ритмических способностей детей;

Родители:

- повышение педагогической культуры родителей;
- сотрудничество с педагогами ДООУ в решении проблем оздоровления детей.

Педагоги:

- активность во взаимодействии с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- повышение уровня педагогической компетентности в области здоровьесбережения.

Структура музыкально-ритмических занятий с технологиями здоровьесбережения.

Такое занятие вынесено отдельно. Проводится 1 раз в неделю.

Старшая группа (25 мин)

1. Упражнения для согласования движений с музыкой (игроритмика) (2 мин.)
2. Общеразвивающие упражнения (2 мин)
3. Пространственные передвижения (5 мин)
4. Игропластика (2 мин)
5. Танцевальные шаги (5 мин)
6. Танцевальные движения (5 мин)
7. Упражнения на дыхание, расслабление мышц и укрепление осанки (2 мин)
8. Игровой самомассаж (2 мин)

Подготовительная группа (30 мин)

1. Упражнения для согласования движений с музыкой (игроритмика) (2 мин.)
2. Общеразвивающие упражнения (3 мин)
3. Пространственные передвижения (5 мин)
4. Игропластика (4 мин)
5. Танцевальные шаги. Работа с карточками условно-схематического моделирования (5 мин)
6. Танцевальные движения. Работа с карточками условно-схематического моделирования (5 мин)
7. Упражнения на дыхание расслабление мышц и укрепление осанки (4 мин)
8. Игровой самомассаж (2 мин)

Последовательность и количество упражнений можно варьировать на усмотрение педагога. Вместо речевых игр подбирать соответствующие

музыкальные фрагменты или небольшие характерные музыкальные произведения.

Диагностический инструментарий.

Любая деятельность направлена на получение результатов: выявление уровня развития музыкально-ритмических движений в комплексе со здоровьесберегающими технологиями.

В диагностике уровня музыкально-ритмических движений в комплексе со здоровьесберегающими технологиями детей старшего дошкольного возраста применялись программы «Ладушки», «Са-Фи-Дансе», «Ритмическая мозаика».

Методика: Буренина А. И., Каплунова И.М., Новоскольцева И.А., Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, О.П. Радынова

Цель: Выявить уровень развития музыкально-ритмических способностей в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии отслеживания (старшая группа)

Движение:

- двигается ритмично, чувствует смену частей музыки;
- проявляет творчество (придумывает свои движения);
- выполняет движения эмоционально;
- выражает желание выступить самостоятельно.

Пластичность, гибкость

- стоя достать руками пол
- сидя на полу достать носки ног, не сгибая колен
- упражнение «Кошечка»

Критерии отслеживания (подготовительная группа)

Движение:

- двигается ритмично, чувствует смену частей музыки;
- проявляет творчество (придумывает свои движения индивидуально и подгруппой);
- выполняет движения эмоционально;

- выражает желание выступать самостоятельно.

Пластичность, гибкость

- стоя достать руками пол

- сидя на полу достать носки ног

-выполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат»)

- стойка «Берёзка»

Проведенная таким образом диагностика дает возможность проанализировать результативность проводимой работы по развитию музыкально-ритмических движений в комплексе со здоровьесберегающими технологиями у детей старшего дошкольного возраста

Для того, чтобы проследить динамику развития музыкально-ритмических способностей в комплексе со здоровьесберегающими технологиями у детей старшей группы, была проведена диагностика музыкальных способностей детей по данному виду деятельности в начале и в конце года.

Старшая группа

Обследовано 24 ребенка

Виды деятельности	Высокий уровень начало года	Высокий уровень конец года	Средний уровень начало года	Средний уровень конец года	Низкий уровень начало года	Низкий уровень конец года
Музыка и движение	16,7 %	41,7%	37,5%	45,8%	45,8%	12,5%
Пластичность, гибкость	12,5%	12,5%	41,7%	83,3%	45,8%	4,2%

Подготовительная группа

Обследовано 24 ребенка

Виды деятельности	Высокий уровень начало года	Высокий уровень конец года	Средний уровень начало года	Средний уровень конец года	Низкий уровень начало года	Низкий уровень конец года
Музыка и движение	39%	50%	39%	50%	22%	-
Пластичность, гибкость	11,2%	39%	44,4%	50%	44,4%	11%

Таким образом, в течение года наблюдается положительная динамика развития музыкальных способностей детей по музыкально-ритмическому движению и пластичности, гибкости в обеих группах. Движения под музыку помогают развивать и совершенствовать двигательные навыки, формировать выразительность, пластичность, грациозность танцевальных движений и танцев.

В связи с тем, что в нашем детском саду имеется логопедическая группа, в дальнейшем планирую включить в проект логоритмические упражнения, игры. Разработать проект по развитию музыкально-ритмических движений со здоровьесберегающими технологиями для детей среднего возраста. Готова поделиться своим опытом и наработанным материалом с коллегами на Городских методических объединениях, участвовать в конкурсах.

Список литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб., 2000
2. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение. – М., 1983.
3. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение. – М., 1984.
4. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка. – М., 1967.
5. Ветлугина Н. А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М., 1981.
6. Горшкова В. Г. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М., 1997.
7. Касицына М. А., Бородина И. Г. Коррекционная ритмика. – М., 2007.
8. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. - М., 2004.
9. Клезович О. В. Музыкальные игры и упражнения для развития и коррекции. Минск, 2005.
10. Костина П. Э. Камертон. М., 2004.
11. Комисарова Л. Н., Пузырникова Г. В. Ребенок в мире музыки. М., 2002.
12. Мельникова Л. И., Зимина А. Н. Детский музыкальный фольклор в дошкольных учреждениях. М., 2000
13. Михайлова М. А. Развитие музыкальных способностей. Ярославль, 1997.
14. Радынова О. П. Музыкальное воспитание дошкольников. М., 1994.
15. Радынова О. П. Музыкальные шедевры. М., 2000.
16. Рябцева И. Ю., Жданова Л. Ф. Приходите к нам на праздник. Сборник сценариев для детей. Ярославль: «Академия развития», 2000.
17. Русское народное творчество и обрядовые праздники в детском саду. Под редакцией Орловой А. В. Владимир, 1995.
18. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. – М., 1985.
19. Тютюнникова Т. Э. Бим! Бам! Бом! СПб., 2003.
20. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. - СПб., 2000.
21. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Фитнес-Данс. – СПб., 2006.

22. Фомичева Н. Музыка. Движение. Ритм. Журнал «Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. 1999, № 1.
23. Журнал «Музыкальный руководитель № 5, 2004.
24. Журнал «Музыкальная палитра» № 6, 2004.
25. Журнал «Дошкольное воспитание» № 12, 2003.
26. Журнал «Дошкольник: обучение и развитие» № 4, 2003.

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.

«Плеть» - 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 «плеть», 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 поясok» - 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 подъёмы 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 поочерёдных 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 вернуть 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» вернуть 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!»

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;
- перебаты 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 вперёд, 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.

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

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

*Элементы движений классических балльных 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.

Приложение 3

Календарное 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

Помаху 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.Игроритмика. Упражнения для развития гибкости.

Я – маг и волшебник,

Сед «по-турецки».

Верёд наклоняюсь -
Меня не видно станет,

*В седе «по-турецки» наклон
вперёд с опорой руками о пол.*

А захочу, я в льва превращусь

*Сед на пятках, руки согнуты
вперёд.*

Или в акробата,

Группировка в седе на пятках.

Змеей прогнусь,

Упор лежа прогнувшись.

Головой поверчу,

Повороты головой.

А если нужно,
Котенком свернусь.

Группировка лежа на боку.

Как здорово это, однако!

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.

Легкое выкручивание пальчиков на левой ноге, затем на правой.

Я их смело покручу
И шагать начну.

Имитация ходьбы.

Разведу вперед назад

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

И сожму руками.

Сжимают ладонями пальцы ног.

Здравствуйте, пальчики!

Гномики лесные,

Здравствуйте, пальчики!

Игрушки заводные.

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,

Ходьба на четвереньках (как медведь).

умеренно медленным,

Ходьба на носочках.

быстрым.

Легкий бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

И.П. – о.с. (основная стойка).

1. Носик круглый пяточком,

Наклоны головы в стороны.

Хвостик маленький крючком –

Трое их, и до чего же

Наклоны головы вперед-назад

И до чего же

Братья дружные похожи.

Отгадайте без подсказки,

Поворот головы в одну сторону

Кто герои нашей сказки.

Поворот головы в другую сторону.

2. Возле леса на опушке
Трое их живет в избушке.

*Руки к плечам, руки в стороны,
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 опущу.
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 засевать.
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.
Но таких на белом свете
Больше нет ни одного.
*Наклоны вправо-влево.
Наклоны вперед-назад.*

3. На сметане он мешён
На окошке он стужён,
Круглый сам, румяный бок,
Покатился ... колобок.
*Ходьба приставным шагом
с хлопком над головой.
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, ладошки,

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.