

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОГОРСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Красногорская ДШИ»  
Протокол от 29.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора  
МБУ ДО «Красногорская ДШИ»  
Приказ от 29.08.2016 г. № 11  
\_\_\_\_\_ С.Л. Астахова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области «Раннего эстетического развития»  
учебный предмет  
«Веселая гимнастика»**

(срок освоения программы 2 года)

Разработчики: Новоселова О.В.

с. Красногорское  
2016 г

**Рецензия**  
**на программу по учебному предмету**  
**«Веселая гимнастика» раннего эстетического развития детей,**  
**составленную преподавателем МБОУ ДОД**  
**«Красногорская детская школа искусств » Новоселовой О. В.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселая гимнастика» художественно- эстетической направленности. Программа направлена на развитие физических и музыкально- пластических способностей детей дошкольного возраста, включающее пластическую, музыкальную выразительность, ритмику, хореографию, психологическое здоровье. Срок реализации 2 года, возраст обучающихся 4-6 лет.

Программа выдержана по структуре, включает пояснительную записку, учебно - тематический план, содержание изучаемого курса, методическое обеспечение.

Программа «Веселая гимнастика» соответствует современным требованиям к программам дополнительного образования детей, представляет интерес для педагогов, организующих образовательный процесс по художественно - эстетическому развитию личности ребёнка дошкольного возраста.

Представленная программа по учебному предмету «Веселая гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства, может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ДШИ.

Рецензент: \_\_\_\_\_

С.Л. Астахова, директор МБОУ ДОД  
«Красногорская ДШИ»

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Цель программы.....	5
1.3. Задачи программы.....	5
1.4. Уровень образования и возраст обучающихся.....	5
1.5. Срок реализации рабочей программы.....	6
1.6. Формы и режим занятий.....	6
2. Календарно-тематический план (1 год обучения).....	7
3. Содержание курса (1 год обучения).....	8
4. Требования, предъявляемые к обучающимся по окончании 1 года обучения.....	10
5. Календарно-тематический план (2 год обучения).....	11
6. Содержание курса (2 год обучения).....	12
7. Требования, предъявляемые к обучающимся по окончании 2 года обучения.....	15
8. Приложение 1.....	16
9. Приложение 2.....	24
10. Список литературы.....	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *1. Актуальность программы*

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеров, сотовой связи и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Веселая гимнастика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Дети дошкольного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В дошкольном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Ритмическое движение под музыку вызывает у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения.

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

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика. Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой

оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

При разработке программы были учтены способности обучающихся, их индивидуальные и возрастные особенности.

В структуру урока входят: элементы ритмопластики, элементы стретчинга, дыхательная гимнастика, сюжетно-игровые и танцевальные композиции, танцы общего характера.

Занятия по данной программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и разовьют умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

**2. Цель программы:** формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

**3. Задачи:**

1. Развить и сохранить здоровье детей дошкольного возраста;
2. Развить эстетический вкус, культуру поведения, общения, художественно-творческую и танцевальную способности;
3. Развить чувство ритма, музыкальность, артистичность, координацию движения, ориентировку в пространстве
4. Воспитать организованную, гармонически развитую личность.

**4. Уровень образования и возраст обучающихся:**

Данная рабочая учебная программа предназначена для обучения на отделении раннего эстетического развития детей дошкольного возраста 4 - 6 лет.

### **5. Срок реализации рабочей программы:**

Данная рабочая учебная программа рассчитана на 2 года, согласно учебному плану - 1 раз в неделю.

### **6. Формы и режим занятий:**

Программа предусматривает работу детских групп в количестве 6 - 12 человек.

Основной формой занятий является урок.

Для детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет) продолжительность занятий составляет 1 раз в неделю по 25 минут.

Для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) продолжительность занятий составляет 1 раз в неделю по 30 минут.

Перемена между уроками – 10 минут.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	1
2.	Разминка	7
3.	Партерная гимнастика	6
4.	Бег и шаги	4
5.	Элементы танцевальных движений	6
6.	Детские танцы	6
7.	<b>Всего:</b>	<b>30</b>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 год обучения

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

### 1. Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

### 2. Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы: вправо – влево, вперёд – назад;
- повороты головы: направо – налево;
- полукруг головой от плеча к плечу;
- подъём и опускание плеч (синхронно обоих и поочередно правого и левого);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе): вправо – влево, вперёд – назад;

- скручивание корпуса (руки на поясе): вправо – влево;
- наклоны корпуса вниз с касанием руками пола по II позиции;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- подъём на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- восстановление дыхания.

### **3. Партерная гимнастика:**

Исходное положение: сидя на ковриках.

- округление и выпрямление спины;
- вытягивание и сокращение стоп (одновременно и поочерёдно);
- «складочки» (ноги вместе и ноги широко раскрыты в стороны: к правой ноге, к левой ноге, в середину);
- «бабочка» (стопы соединены и подтянуты к корпусу, колени максимально раскрыты в сторону).

Исходное положение: лёжа на коврик.

- «коробочка» (лёжа на животе вытянуться на руках, запрокинуть голову назад, согнуть ноги в коленях и достать стопами до головы);
- «лодочка» (лёжа на животе поднять прямые ноги и руки вверх и опустить);
- «паруса» (лёжа на животе взять руками согнутые в коленях ноги за стопы с внешней стороны: вытянуть колени вверх – «надуть паруса», опустить колени вниз – «сдуть паруса»);
- «кошечка» (стоя на четвереньках: выгнуть спину вверх, голова прижимается к груди – «злая кошка», прогнуть спину вниз, голову поднять – «добрая кошка»);
- «велосипед» (лёжа на спине поднять ноги вверх и поочерёдно сгибать и разгибать ноги – «крутить педали»);
- «мячики» (сидя на ягодицах, подтянуть ноги и обхватить их руками, раскачиваться ложась на спину и садясь снова на ягодицы не вытягивая ног и не расцепляя руки).

Исходное положение: ноги по VI позиции, колени согнуты, руки ладонями опущены на пол.

- выпрямление и сгибание ног.

#### **4. Бег и шаги:**

- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- бег с высоким подниманием колена;
- бег с за хлестом голени назад;
- галоп: лицом в круг и из круга.
- восстановление дыхания.

#### **5. Элементы танцевальных движений:**

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции и отведением рук вправо - влево;
- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;
- выставление поочередно правой и левой ноги в сторону на полу палец, а затем на пятку;
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

#### **7. Детские танцы.**

- «Тук - тук» (диско – танец);
- «Кенгуру» (диско – танец);
- «Казачок» (образный танец);
- Полька «Ладощки» (классический бальный танец);
- «Лужа».

## **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОКОНЧАНИИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:**

По окончании 1-го года обучения должны приобрести следующие умения и навыки:

- освоить основные упражнения партерной гимнастики;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- прохлопывать метроритмический рисунок музыки;
- освоить элементарный хореографический репертуар;
- определять характер музыки;
- иметь задатки самостоятельности, силы воли;
- иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

**Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Поклон	1
2.	Разминка	7
3.	Партерная гимнастика	6
4.	Бег, шаги и прыжки	5
5.	Элементы танцевальных движений	5
6.	Детские танцы	6
7.	<b>Всего:</b>	<b>30</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**2 год обучения**

**Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)**

### **1. Поклон.**

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

## **2. Разминка.**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы по 3 точкам: вправо-прямо - влево, вперед-прямо-назад;
- повороты головы по 3 точкам: направо – прямо - налево;
- полный круг головой (в правую и левую стороны);
- подъем и опускание плеч (синхронно обоих и поочередно правого и левого);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперед – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперед – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо - прямо - влево, вперед – прямо - назад;
- скручивание корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо – прямо - влево;
- тройные наклоны вперед до горизонтального положения;
- наклоны корпуса вниз с касанием руками пола по II позиции;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- подъем на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- «цапля» (упражнение на устойчивость: поднятие и опускание согнутого колена по VI позиции);
- восстановление дыхания.

## **3. Партерная гимнастика:**

Исходное положение: сидя на коврик.

- округление и выпрямление спины;
- вытягивание и сокращение стоп (одновременно и поочередно);
- «складочки» (ноги вместе и ноги широко раскрыты в стороны: к правой ноге, к левой ноге, в середину);

- «бабочка» (стопы соединены и подтянуты к корпусу, колени максимально раскрыты в сторону);

- «бабочка» с наклоном корпуса вперёд.

Исходное положение: лёжа на коврик.

- «коробочка» (лёжа на животе вытянуться на руках, запрокинуть голову назад, согнуть ноги в коленях и достать стопами до головы);

- «лодочка» (лёжа на животе поднять прямые ноги и руки вверх и опустить);

- «паруса» (лёжа на животе взять руками согнутые в коленях ноги за стопы с внешней стороны: вытянуть колени вверх – «надуть паруса», опустить колени вниз – «сдуть паруса»);

- «велосипед» (лёжа на спине поднять ноги вверх и поочерёдно сгибать и разгибать ноги – «крутить педали»);

- «берёзка» (стойка на лопатках, две ноги вместе вытянуты вверх);

- «кошечка» (стоя на четвереньках: выгнуть спину вверх, голова прижимается к груди – «злая кошка», прогнуть спину вниз, голову поднять – «добрая кошка»);

- «листочек» (сидя на коленях: сесть на правый бок – подняться – сесть на левый бок – подняться).

- «мячики» (сидя на ягодицах, подтянуть ноги и обхватить их руками, раскачиваться ложась на спину и садясь снова на ягодицы не вытягивая ног и не расцепляя руки).

Исходное положение: ноги по VI позиции, колени согнуты, руки ладонями опущены на пол.

- выпрямление и сгибание ног.

#### **4. Бег, шаги и прыжки:**

- ходьба на полу пальцах;

- ходьба на пятках;

- ходьба на внешней стороне стопы;

- ходьба с высоким подниманием колена;

- бег с высоким подниманием колена;
- бег с за хлестом голени назад;
- галоп: лицом в круг и из круга;
- подскоки (попеременно);
- прыжки на двух ногах (руки на поясе) по VI позиции;
- прыжки поочередно на одной и другой ноге;
- восстановление дыхания.

### **5. Элементы танцевальных движений:**

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции и отведением рук вправо - влево;
- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;
- «ковырялочка» (выставление поочередно правой и левой ноги в сторону на полу палец, затем на пятку, 3 притопа по VI позиции);
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

### **3. Детские танцы.**

- «Трамвай» (диско – танец);
- «Тик-так» (диско – танец);
- «Мим» (диско – танец);
- «Азбука» (диско – танец);
- «Автомобиль» (диско – танец);
- «Элефант» (диско – танец);
- Полька «Вертушка» (классический бальный танец).

## **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОКОНЧАНИИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:**

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- уметь слышать и понимать музыку;
- приобрести определённые танцевальные навыки в исполнении танцевальных элементов;
- обладать минимумом танцевальной координации;
- быть внимательным и дисциплинированным во время урока;
- определять характер музыки;
- уметь двигаться в танце по кругу, по линии танца;
- уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Детские танцы для детей 1 года обучения

#### Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

##### **«Казачок» (образный танец)**

Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный.

*Описание движений:*

*Движение 1. Хлопки (2 такта)*

*1-й такт.*

На счёт «раз» - хлопок в ладоши с правой стороны. На счёт «два» - хлопок в ладоши с левой стороны.

*2-й такт.*

Исполняется три хлопка в ладоши с правой стороны на счёт «раз», «и», «два». На счёт «и» - пауза.

Движение можно повторить, начиная с левой стороны.

*Движение 2. Присядка (1 такт).*

На счёт «раз» - немного согнуть ноги в коленях. На счёт «два» - правая нога выносится вперёд и ставится на пятку. Левая нога выпрямляется в колене. Аналогично после приседания выносится другая нога вперёд.

*Движение 3. Ковырялочка (2 такта)*

*1-й такт.*

На счёт «раз» - правую ногу, согнув в колене, отвести в сторону и поставить на носок, развернув при этом ногу таким образом, чтобы пятка была поднята кверху, а колено было повернуто к левой ноге. На счёт «два» - правую ногу поставить на пятку на то место, где находится носок, при этом согнуть колено левой ноги.

*2-й такт.*

Притоп. На счёт «раз» - удар правой ногой в пол по шестой позиции. На счёт «и» - удар левой ногой в пол по шестой позиции. На счёт «два» - то же, что на счёт «раз». На счёт «и» - пауза. Точно также исполняется движение с другой ноги.

*Описание танца:*

Исходное положение – девочка и мальчик стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии. У мальчика руки на поясе, у девочки – отведены в стороны.

*1-2-й такты.*

Исполняются хлопки в ладоши с правой стороны (движение 1).

*3-4-й такты.*

Хлопки в ладоши, начиная с левой стороны.

*5-8-й такты.*

Исполняется присядка (движение 2), начиная с правой ноги. Руки сгибаются в локтях и складываются одна на другую на уровне груди.

*9-й такт.*

Девочка и мальчик делают один шаг вперёд навстречу друг к другу, начиная с левой ноги, и встречаются правыми плечами. На счёт «два» - правая нога приставляется к левой ноге.

*10-й такт.*

Исполняется тройной хлопок в ладоши на счёт «раз», «и», «два». На счёт «и» - пауза. При этом делается небольшое приседание на двух ногах.

*11-й такт.*

Танцующие делают один шаг назад на свои первоначальные места, начиная с левой ноги. На счёт «два» правая нога приставляется к левой ноге. У мальчика руки на поясе, у девочки – за платье.

*12-й такт.*

Повторяется движение 10-го такта.

*13-й такт.*

Девочка и мальчик делают шаг вперёд навстречу друг другу, начиная с правой ноги. На счёт «два» - левая нога приставляется к правой ноге, и танцующие встречаются левыми плечами.

*14-й такт.*

Тройной хлопок как в 10-ом такте.

*15-й такт.*

Танцующие делают шаг назад, возвращаясь на свои места, начиная с правой ноги. На счёт «два» - левая нога приставляется к правой ноге.

*16-й такт.*

Тройной хлопок как в 10-ом такте.

*Примечание:* во время исполнения тройных хлопков в ладоши в 10-м, 12-м, 14-м и 16-м тактах громко проговаривается слово «казачок»: на счёт «раз» - ка, на счёт «и» - за, на счёт «два» - чок.

*17-24-й такты.*

Исполняется ковырялочка с притопом (движение 3) 4 раза, чередуя исполнение с правой, затем с левой ноги, снова с правой и снова с левой ноги.

Композицию можно повторить сначала, а можно сочинить новую.

### **Полька «Ладочки» (классический бальный танец)**

Простой, оригинальный, весёлый танец. Музыкальный размер 2/4. Может использоваться любая квадратная полька.

Исходное положение – мальчик и девочка стоят лицом друг к другу парами по кругу. Мальчик – спиной к центру, девочка – лицом к мальчику. Ноги – в шестой позиции.

На музыкальное вступление мальчик протягивает руки вперёд ладонями кверху. Девочка кладёт свои ладони на ладони мальчика.

*Описание танца:*

*1-2-й такты.*

Девочка делает четыре прыжка на двух ногах вместе с руками (получаются хлопки по ладоням мальчика). На последнюю четверть 2-го такта руки повернуть. Теперь руки мальчика сверху.

*3-4-й такты.*

Мальчик повторяет движения девочки.

*5-6-й такты.*

Повторить 1-2-й такты.

*7-8-й такты.*

Повторить 3-4-й такты.

*9-11-й такты.*

Мальчик и девочка, взявшись за руки «лодочкой», делают галоп шесть раз, двигаясь по линии танца.

*12-й такт.*

Тройной притоп.

*13-й такт.*

На счёт «раз» - хлопок в ладоши, во время которого слегка присесть на двух ногах (пружинка). На счёт «два» - хлопок правыми руками, левые руки на поясе.

*14-й такт.*

Повторение 13-го такта, но хлопок левыми руками на счёт «два».

*15-й такт.*

Повторение 13-го такта, но хлопок обеих ладоней о ладони партнёра.

*16-й такт.*

Три хлопка в свои ладони.

*Усложнение:* вместо тройного хлопка переход к другим партнёрам с поклоном головой.

### **«Кенгуру» (диско – танец)**

Весёлый ритмичный танец. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – любая современная танцевальная пьеса. Композиция занимает 8 тактов. Посторенные танцующих свободное.

*Описание танца:*

*1-й такт.*

Сделать три шага вперёд с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвёртую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Одновременно сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонен вправо.

*2-й такт.*

Сделать три шага назад с левой ноги. На четвёртую четверть такта правая нога отводится в сторону и ставится на носок. Тяжесть корпуса на левой ноге. Сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонён влево.

*3-й такт.*

Развернув корпус на 90 градусов левым плечом к зрителю, сделать три шага вперёд. На счёт «четыре» повернуть корпус правым плечом к зрителю. Левая нога выдвигается вперёд и ставится на носок, колени обеих ног сгибаются. Руки сгибаются в локтях и запястьях и проводятся вперёд, имитируя лапки кенгуру.

*4-й такт.*

Повторение 3-го такта, но в другую сторону.

*5-6-й такты.*

Четыре раза выполнить движение «кенгуру», каждый раз поворачиваясь на 90 градусов (общий поворот 360°). Движение «кенгуру» занимает 2/4 такта. «Первая четверть» - согнуть колени обеих ног по шестой позиции. Руки согнуть в локтях и подвести ладони к плечам. «Вторая четверть» - встать на полу пальцы обеих ног. Руки разогнут в локтях и опустить вниз.

*7-й такт.*

На счёт «раз», «два» - два хлопка в ладоши. Руки поднять высоко над головой. На счёт «три», «четыре» - два хлопка по бёдрам. Колени согнуть, ноги в шестой позиции.

*8-й такт.*

На счёт «раз», «два» повторить движения 7-го такта того же счёта. На счёт «три» - небольшим прыжком поставить ноги во вторую позицию. Руки оставить наверху, после хлопков немного развести их в стороны, развернув ладонями вниз. Локти выпрямить. На счёт «четыре» - пауза.

### **«Тук – тук» (диско – танец)**

Игровой ритмичный танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

*Описание танца:*

*1-й такт.*

Сделать четыре шага вперёд с правой ноги на каждую четверть такта.

*2-й такт.*

Выполнить четыре удара кулачком правой руки в невидимую дверь. Одновременно опускаясь на правое колено на пол.

*3-й такт.*

На счёт «раз», «два» - правую руку отвести в сторону, как бы открывая дверцу, при этом корпус наклонить вперёд. Голову повернуть к правому плечу и наклонить влево. На счёт «три», «четыре» - левую руку отвести в сторону, корпус при этом остаётся наклонённым вперёд. Голову повернуть к левому плечу и наклонить направо. Правая рука в стороне.

*4-й такт.*

На счёт «раз», «два» - правую руку положить на талию, корпус выпрямить, голову повернуть на право. Левая рука в стороне. На счёт «три», «четыре» - левую руку положить на талию, голову повернуть на лево. Правая рука по-прежнему находится на талии.

*5-й такт.*

На счёт «раз» - небольшой выпад на правую ногу вправо, колено слегка согнуть, левую ногу отвести на носок в сторону. Левую руку вытянуть вперёд на уровне груди, правую руку, вытянутую в локте, отвести в сторону. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой ноге. Обе руки, согнутые в локтях, подвести к туловищу, при этом локти направлены вниз. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

*6-й такт.*

Повторить движения 5-го такта, но в другую сторону.

*7-й такт.*

Четыре подскока с правой ноги с продвижением назад. Руки на талии.

*8-й такт.*

На счёт «раз», «два» - перенести тяжесть тела на левую ногу, правую ногу поставить на каблук и отвести по диагонали вправо. Руки открыть вперёд на уровне талии, локти присогнуты, ладони развёрнуты друг к другу. Пальцы кистей рук собраны, большой палец отставлен в сторону. Разворот корпуса к правой ноге. На счёт «три», «четыре» - перенести тяжесть тела на правую ногу, левую ногу отвести на каблук по диагонали влево. Руки в том же направлении. Разворот корпуса к левой ноге.

### **Танец «Лужа»**

Музыка: мелодия украинской народной песни «Ой, лопнув обруч».

#### ***1-й куплет***

Я иду, я иду, поднимая ножки,  
У меня на ногах новые сапожки.  
Высоко, высоко поднимаю ножки,  
У меня на ногах новые сапожки!

#### ***Припев***

Ой-ой-ой! Посмотри, лужа – то какая!  
Ой-ой-ой! Посмотри, лужа – то большая!  
Ай-ай-ай! Ай-ай-ай! Лужа – то какая!  
Ай-ай-ай! Ай-ай-ай! Лужа – то большая!

#### ***2-й куплет***

Высоко, высоко, высоко подпрыгну.  
Не боюсь, не боюсь, лужу перепрыгну!  
Да, да, да! Да, да, да! Высоко подпрыгну!  
Да, да, да! Да, да, да! Лужу перепрыгну!

Также данную песню можно использовать в качестве игры.

*Описание игры:*

В середине зала на полу лежит большой обруч. Педагог говорит детям, что это лужа, оставшаяся после дождя, предлагает детям «надеть сапожки» и поиграть возле неё.

Дети (5 – 6 человек), высоко поднимая ноги «в сапожках», идут вокруг лужи и поют песенку. Остальные дети и педагог подпевают им.

Я иду, я иду, поднимая ножки,

У меня на ногах новые сапожки.

Высоко, высоко поднимаю ножки,

У меня на ногах новые сапожки!

Ой-ой-ой! Посмотри, лужа – то какая!

Ой-ой-ой! Посмотри, лужа – то большая!

Дети останавливаются, повернувшись лицом к луже, вытягивают руки перед собой ладошками вверх, и покачивают ими.

Ай-ай-ай! Ай-ай-ай! Лужа – то какая!

Ай-ай-ай! Ай-ай-ай! Лужа – то большая!

Дети, стоя на месте и приложив руки к щекам, покачивают головами из стороны в сторону.

Высоко, высоко, высоко подпрыгну.

*(Отходят от лужи, пятясь назад).*

Не боюсь, не боюсь, лужу перепрыгну!

*(Стоя на месте, переминаются с ноги на ногу).*

Да, да, да! Да, да, да! Высоко подпрыгну!

Да, да, да! Да, да, да! Лужу перепрыгну!

Все смело подходят к луже, энергично размахивая руками, как бы готовясь к прыжку, и на возглас «Гоп!» высоко подпрыгивают возле обруча. Затем возвращаются на свои места.

Игра продолжается со следующей группой детей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Детские танцы для детей 2 года обучения

#### Средний дошкольный возраст (5 – 6 лет)

##### «Трамвай» (диско – танец)

Шутливый ритмический танец свободного построения. Музыкальное сопровождение – умеренный бит или диско. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

##### *Описание танца:*

##### *1-й такт.*

На счёт «раз» - выпад на правую ногу вправо (присогнуть колено правой ноги, тяжесть корпуса на правой ноге), левая нога отведена в сторону на носок. Указательный палец левой руки подводится к запястью правой руки, как бы показывая на ручные часы. На счёт «два» - левую ногу подвести к правой. На счёт «три» - выпад на левую ногу влево. Левую руку подвести ладонью немного выше глаз, как бы всматриваясь в даль (не едет ли трамвай). Правая рука свободно опущена вниз. На счёт «четыре» - правую ногу приставить к левой.

##### *2-й такт.*

Сделать два выпада вправо. На счёт «раз» - шаг на правую присогнутую ногу. Левую руку вытянуть вперёд, правую – отвести в сторону. На счёт «два» - приставить левую ногу к правой. Руки собрать у груди. На счёт «три», «четыре» - выполняется то же движение, что на счёт «раз», «два».

##### *3-й такт.*

Исполняется как 1-й такт, только начать в другую сторону. Первый выпад влево – посмотреть на часы, затем выпад вправо – посмотреть вдаль.

##### *4-й такт.*

Повторить движения 2-го такта, но сделать 2 выпада влево.

##### *5-й такт.*

Выполнить четыре небольших шага вперёд, начиная с правой ноги (по одному шагу на каждую четверть такта). Руки свободно опущены.

*6-й такт.*

На каждую четверть такта – подъём на полупальцы обеих ног по свободной первой позиции. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. При этом выполняется покачивание локтя вниз (едем на трамвае) на каждую четверть такта.

*7-й такт.*

Повторить движения 5-го такта, шагая в обратном направлении, повернувшись спиной к зрителю.

*8-й такт.*

Выполняется так же, как 6-й такт, но спиной к зрителю.

**«Мим» (диско – танец)**

Ритмический танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

*Описание танца:*

Исходное положение – шестая позиция ног, руки находятся на уровне лица и развёрнуты к зрителю ладонями.

*1-й такт.*

На счёт «раз» - сделать шаг правой ногой вправо. Руки смещаются влево, лицо выглядывает из-за рук, как из-за ширмы. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение, закрыть лицо, как бы спрятаться за ширмой. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

*2-й такт.*

На счёт «раз» - сделать шаг левой ногой влево. Руки сместить вправо. На счёт «два» - правую ногу приставить к левой ноге. Руки вернуть в исходное положение, закрыв лицо ладонями. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

*3-й такт.*

На счёт «раз», «два» - встать на полупальцы обеих ног, руки соединить пальчиками, ладони развернуть в сторону пола. Локти направлены в стороны. Голова находится над соединенными руками. На счёт «три», «четыре» - сделать небольшое приседание (по шестой позиции). Соединённые руки приподнять и спрятать за них голову.

*4-й такт.*

Повторить движения 3-го такта.

*5-й такт.*

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

*6-й такт.*

Повторить движения 5-го такта.

*7-й такт.*

На счёт «раз» - шаг правой ногой по диагонали вперёд и вправо, бедро левой ноги отвести влево. Обе руки вытянуть вперёд на уровне талии ладонями друг к другу. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, руки, согнутые в локтях, подвести к корпусу, ладони на уровне плеч. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

*8-й такт.*

Повторить движения 7-го такта, но делать шаги левой ногой по диагонали назад.

### **«Азбука» (диско – танец)**

Ритмический чёткий танец. Исполняется в свободной манере. Танцующие располагаются в свободном построении. Музыкальное сопровождение – любая танцевальная пьеса в ритме умеренного бита. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

*Описание танца:*

*1-й такт.*

Сделать три шага вперёд, начиная с правой ноги. Руки опущены вдоль туловища. На четвёртую четверть такта выполняется поворот корпуса на 180 градусов спиной к зрителю (на правой ноге). Левая нога отводится на носок в сторону. Тяжесть корпуса на правой ноге. Обе руки вытягиваются вверх над головой. Корпус наклоняется вправо.

*2-й такт.*

Три шага с левой ноги на четвёртую четверть такта – поворот корпуса влево на 180 градусов (лицом к зрителю) на левой ноге. Правая нога отводится на носок в сторону. Тяжесть корпуса на левой ноге. Обе руки вытягиваются вверх. Корпус наклонить влево.

*3-й такт.*

Сделать три шага с правой ноги в правую сторону. На четвёртую четверть такта – перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Руки поднять резко вверх. Корпус наклонить вправо.

*4-й такт.*

Повторение 3-го такта в левую сторону с левой ноги.

*5-й такт.*

На счёт «раз» - сделать шаг направо правой ногой. На счёт «два» - левая нога выносится на носок вперёд, накрест правой. На счёт «три», «четыре» сделать шаг налево левой ногой. Правую ногу вынести на носок вперёд, накрест левой.

*6-й такт.*

Повторение 5-го такта.

*7-й такт.*

На счёт «раз» - шаг правой ногой направо. На счёт «два» - левая нога выносится на носок вперёд, накрест правой ноги. На счёт «три» - левая нога выносится на носок в сторону. На счёт «четыре» - левая нога ставится на полупальцы сзади правой ноги накрест её. Руки в свободном движении.

*8-й такт.*

Повторение 7-го такта в левую сторону с левой ноги.

Танец повторяется.

### **«Автомобиль» (диско – танец)**

Современный детский танец. Движения ног статичны. Сложная координация рук. Музыкальное сопровождение – умеренный бит. Музыкальный размер 4/4. Построение свободное. Композиция занимает 8 тактов.

#### *Описание танца:*

##### *1-й такт.*

На счёт «раз» - выставить левое бедро в сторону, правую ногу немного согнуть в колене, не отрывая ступни от пола. Левую ногу выпрямить. Правая рука вытянута в сторону на уровне плеча. Вращательное движение кисти по полукругу вправо (как бы вкручивая фару). На счёт «и» - слегка выпрямить правую ногу. Выполнить вращательное движение кисти правой руки по полукругу влево. На счёт «два», «и» - повторить движения на счёт «раз», «и». на счёт «три», «и», «четыре», «и» - то же движение, только в другую сторону, то есть левое бедро выставить в сторону. Вращательное движение кисти левой руки.

##### *2-й такт.*

На счёт «раз» - движение ног то же, что на счёт «Раз» 1-го такта. Левую руку согнуть в локте и поднять вверх, кисть за головой. Корпус наклонить вправо. Правая рука также согнута в локте, но опущена вниз. На счёт «и» - выпрямить корпус и правую ногу, руки оставить в том же положении. На счёт «два», «и» - повторить движения на счёт «раз», «и». На счёт «три», «и», «четыре», «и» - то же движение, но в другую сторону. Наклон корпуса влево. Соответственно меняется положение рук: правую руку вверх за голову, левую – вниз за спину.

##### *3-й такт. Регулировка движения.*

На счёт «раз», «и» - поднять обе руки вверх. Локти вытянуть, кисти расправить. На счёт «два», «и» - опустить руки вниз ладонями на колени.

Колени немного присогнуть (по шестой позиции). На счёт «три», «и» - то же, что на счёт «раз», «и». на счёт «четыре», «и» - поворот корпуса на 90 градусов, левым плечом к зрителю. Правую ногу поставить на пятку вперёд. Правая рука остаётся вверху, левая рука опускается вниз на уровень плеча. Локоть и кисть выпрямлены (рукой как бы показывается направление движения автомашин).

*4-й такт.*

На счёт «раз», «два», «три» - повторение 3-го такта. На счёт «четыре» - повернуть корпус влево, правым плечом к зрителю. Левая рука наверху, правая – впереди.

*5-6-й такты. Езда на автомобиле.*

Руки находятся впереди на уровне груди, согнуты в локтях, как бы держат руль автомобиля. Движение рук имитирует вращение руля.

*7-й такт. Поворот руля вправо.*

На счёт «раз», «и» правая нога становится на пятку, вправо по диагонали. Корпус слегка поворачивается к ноге. На счёт «два» правую ногу приставить к левой в шестую позицию. На счёт «три» то же, что на «раз». На счёт «четыре» то же, что на счёт «два». Руки, согнутые в локтях, имитируют поворот руля. В другую сторону. Левая нога выносится вперёд и влево (по диагонали) и ставится на пятку. Положение рук сохраняется.

*8-й такт. Поворот руля влево.*

Повторяются движения 7-го такта в левую сторону.

**«Элефант» (диско – танец)**

«Элефант» - в переводе означает «слон». Весьма неподходящее название для танца, тем более для танца, тем более для танца достаточно изящного и непринуждённого. Видимо, поэтому его в обиходе чаще называют «слонёнком», что звучит игривее и мягче.

«Элефант» чаще всего исполняется с типичным для массовых танцев построением в линию. Композиция занимает 8 тактов. Музыкальный размер 4/4. Темп умеренного бита.

В затакте немного присесть. Ноги в шестой позиции. Руки согнуты в локтях на уровне несколько выше талии.

*1-й такт.*

На счёт «раз» отвести правую ногу вправо на низкие полупальцы, сохраняя вес тела на левой ноге. Одновременно развести руки в стороны на уровне чуть ниже плеч. Голову повернуть вправо. На счёт «два» - приставить правую ногу к левой, не перенося на неё вес тела. Руки и голова возвращаются в исходное положение. На счёт «три», «четыре» - повторение движений счёта «раз», «два». Примечание: колено опорной ноги при выполнении этого движения пружинно сгибается и выпрямляется.

*2-й такт.*

Повторение движений 1-го такта с левой ноги.

*3-й такт.*

На счёт «раз» - слегка приседая на левой ноге, отвести назад правую ногу. Руки вытянуть перед собой, голову и корпус немного наклонить вперёд. На счёт «два» - приставить правую ногу к левой, руки согнуть перед собой. Корпус выпрямить, голову приподнять. На счёт «три», «четыре» - повторить движения счёта «раз», «два».

*4-й такт.*

Повторение движений 3-го такта с другой ноги.

*5-й такт.*

На счёт «раз» - шаг с левой ноги влево. На счёт «два» - подвести правую ногу к левой, согнув ее в колене и немного приподняв над полом. Вес по-прежнему на левой ноге. На счёт «три» - отвести правую ногу в сторону, сохраняя вес на левой ноге. На счёт «четыре» - снова подвести правую ногу к левой, как на счёт «два».

*6-й такт.*

Повторение движений 5-го такта, но с правой ноги в другую сторону (то есть шаг с правой ноги вправо, подвести левую ногу и т.д.).

*7-й такт.*

На счёт «раз» - шаг с левой ноги влево. На счёт «два» - «кик» правой ногой, то есть чётко выпрямить предварительно согнутую ногу, не прикасаясь к полу. На счёт «три» - шаг с правой ноги вправо. На счёт «четыре» - «кик» левой ногой.

*8-й такт.*

На счёт «раз» - проскальзывающий подскок на полупальцах обеих ног влево. Ступни ног вместе. На счёт «два» - аналогичное движение вправо. На счёт «три», «четыре» - подняв руки вверх, сделать два хлопка. Далее танец повторяется.

### **Полька «Вертушка» (классический бальный танец)**

Композиция занимает 16 тактов. Музыкальный размер 2/4.

*Описание танца:*

Исходное положение – танцующие расположены по кругу. Мальчики стоят спиной к центру круга, девочки – лицом к мальчикам.

Руки танцующих соединены ладонями и раскрыты в стороны (лодочкой).

*1-2-й такты.*

Исполняется четыре галопа по линии танца. Девочки исполняют с правой ноги, мальчики – с левой.

*3-4-й такты.*

Четыре подскока на месте в повороте вокруг себя. Девочки – вправо, мальчики – влево. Руки на талии.

*5-6-й такты.*

Исполняется четыре галопа против линии танца. Девочки – с левой ноги, мальчики – с правой ноги.

*7-8-й такты.*

Четыре подскока на месте в повороте вокруг себя. Девочки – влево, мальчики – вправо. Руки на талии.

*9-10-й такты.*

Девочка делает четыре подскока на месте в повороте вправо. Мальчик делает два приседания. На счёт «раз» - согнуть колени, на счёт «два» - выпрямить колени, руки на талии.

*11-12-й такты.*

Мальчик делает четыре подскока на месте в повороте. Девочки делают приседания, как мальчики в 9-10-ом тактах.

*13-16-й такты.*

Мальчики и девочки берут друг друга под руки, становясь правым боком друг к другу. Свободные руки на талии.

Танцующие делают восемь подскоков, во время которых описывают полный круг, возвращаясь в исходное положение.

Танец начинается сначала.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилова С.А., Калинина Т.В., Игровые и рифмованные формы физических упражнений / Волгоград:Учитель. – 2008г.
2. Барышникова Т.К., Азбука хореографии. Внимание: дети / Москва. - 2000г.
3. Бриске И.Э., Ритмика и танец. / Челябинск. - 1993г.
4. Добовчук С.В., Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М.: МГИУ. – 2008г.
5. Ерохина О.В., Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка / Ростов -на – Дону «Феникс». - 2003г.
6. Затымина Т. А., Стрепетова Л. В., Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / М.: Издательство «Глобус». – 2009г.
7. Зарецкая Н.В., Танцы для детей старшего дошкольного возраста / Москва. - 2007г.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Ярославль. - 2004г.
9. Пинаева Е.А., Ритмика. В 2-х ч. Ч. 1. / Учебно-методическое пособие. Пермский областной колледж искусств и культуры. – Пермь. – 1997г.
10. Пустовойтова М.Б., Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.: ВЛАДОС. – 2008г.
11. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание / М.: Просвещение. – 1989г.
12. Роот З.Я., Танцы с нотами для детского сада / Москва. - 2007г.
13. Франио Г.В., Роль ритмики в эстетическом воспитании детей / Москва. - 1989г.
14. Чибрикова-Луговская А.Е., Ритмика / Москва. - 1998г.
15. Шершнева В.Г., От ритмики к танцу / М. – 2008г.