

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 14 «Березка»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол от «29» августа 2023 г. № 01

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 14 «Березка»
_____ С.В. Москвина
Приказ от 29.08. 2023 г. № 118

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«РИТМ»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Лукошкина А.А.,
педагог-организатор

г. Ханты-Мансийск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	Страницы
Паспорт Программы	3
I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели, задачи и принципы по реализации Программы.	4
1.3. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.	5
II. Содержательный раздел	
2.1. Учебный план	6
2.1.1. Учебно-тематический план с детьми 5-6 лет	6
2.1.2. Учебно-тематический план с детьми 6-7 лет	7
2.2. Методические рекомендации к организации и проведению занятий	8
2.2.1. Структура занятия	8
2.2.2. Формы, способы и средства реализации Программы	9
2.2.3. Постановка танца	9
2.3. Планируемые результаты	10
2.4. Взаимодействие с семьёй	11
III. Целевой раздел	
3. Организация развивающей предметно – пространственной среды	11
Литература	12
Приложение Основные позиции и танцевальные движения для дошкольников	13

Паспорт Программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Ритм»
Цель Программы	Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству танца.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">• сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;• привить воспитанникам умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;• преподавать азбуку народного танца;• укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;• совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;• формировать художественно-образное восприятие и мышление;• воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.
Возрастная группа	Дети 5-7 лет
Направление	Художественно-эстетическое
Срок реализации Программы	2 года

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

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

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанники познают многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

1.2. Цели, задачи и принципы реализации Программы

Цель:

1. Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству танца.

Задачи:

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- привить воспитанникам умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Принципы:

1. *Принцип доступности и индивидуализации.* Учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

2. *Принцип постепенного повышения требований,* заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок.

3. *Принцип систематичности.* Заключается в непрерывности и регулярности занятий.

4. *Принцип сознательности и активности,* предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к

своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

5. *Принцип повторяемости материала*, повторение вырабатываемых двигательных навыков.

6. *Принцип наглядности*, практический показ движений.

1.3. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.

Личность старшего дошкольника находится в непрерывном развитии. В детском организме совершаются значительные изменения, как в отношении физического развития, так и в складе его психики. Поэтому чрезвычайно важно учитывать возрастные особенности психофизического развития старших дошкольников при разработке и планировании содержания и методики преподавания занятий хореографией в детском саду.

Дети 5-6 лет

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Дети 6-7 лет

Дети седьмого года жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Возрастная группа	Количество занятий/часов		
		в неделю	в месяц	в год
1	Старшая	2/50 мин	8/200 мин (3 часа 30 мин)	72/1800 мин (30 часов)
2	Подготовительная к школе	2/60 мин	8/240 мин (4 часа)	72/2160 мин (36 асо в)

2.1.1. Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

Таблица 2

№ п /п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1		1
.	Ритмический тренажер.	1	15	16
2	Портретная гимнастика.	1	16	17
.	Элементы народного	1	16	17
3	танца.	3	16	19
.	Постановочная работа.	1	1	2
4	Итоговое мероприятие.			72
.	Итого:			
5				
.				
6				
.				

Продолжительность занятий для детей 5 - 6 лет – не более 25 минут.

Задачи:

1. Разучить упражнения для развития техники танца: народного танца, танцевальные элементы и композиции
2. Продолжать знакомить с особенностями национальных плясок.
3. Развивать эстетическое восприятие, интерес, любовь к танцевальной музыке, формировать музыкально-танцевальную культуру на основе знакомства с народной танцевальной музыкой.
4. Формировать, развивать и совершенствовать танцевально - игровое творчество.
5. Учить придумывать движения к пляскам, танцам; импровизировать.
6. Учить составлять композицию танца, проявляя оригинальность и самостоятельность в творчестве.
7. Учить импровизировать движения разных персонажей под музыку соответствующего характера.
8. Совершенствовать навык «Поклон – приветствие», «Поклон – приглашение»;
9. Воспитывать патриотические чувства.

К концу года дети

знают:

- названия и правила выполнения упражнений народного танца,
- правила поведения в хореографическом зале;

умеют:

- правильно дышать,

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 14 «Березка»

- выполнять простейшие танцевальные движения,
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю.

2.1.2. Учебно-тематический план для детей 6-7 лет

Таблица 3

№ п/ п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1		1
3.	Ритмический тренажер	1	14	15
4.	Портретный экзерсис.	1	10	11
5.	Элементы народного танца	1	6	7
6.	Элементы спортивного	1	6	7
7.	танца	4	20	24
8.	Постановочная работа.	1	1	2
	Итоговое мероприятие.			72
	Итого:			

Продолжительность занятий для детей 6 - 7 лет – не более 30 минут.

Задачи:

1. Разучить упражнения для развития техники танца: народного танца, спортивного танца; танцевальные элементы и композиции

2. Совершенствовать навык «Поклон – приветствие», «Поклон – приглашение».

3. Сохранять правильное положение корпуса при танцевальном движении.

4. Учить танцевать индивидуально и коллективно.

5. Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами; передавать несложный музыкальный ритмический рисунок; самостоятельно начинать движение после музыкального вступления; реагировать на темповые и динамические изменения в музыке; активно участвовать в выполнении творческих заданий.

6. Инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх и хороводах.

7. Учить, самостоятельно, придумывать движения, отражающие содержание песни, вариации элементов плясовых движений; выразительно действовать с воображаемыми предметами, самостоятельно искать способ передачи в движениях музыкальных образов.

8. Содействовать проявлению активности и самостоятельности;

9. Выработать у детей красивую осанку, подтянутость, внутреннюю собранность;

10. Воспитывать нравственно-волевые качества (настойчивость, выдержку);

11. Воспитывать умение действовать в коллективе, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива;

12. Воспитывать патриотические чувства.

К концу года дети

знают:

- названия и правила выполнения элементов народного и спортивного танцев,
- правила поведения в хореографическом зале; умеют:
- выполнять танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала,
- выполнять танцевальную связку из нескольких элементов под музыку.

2.2. Методические рекомендации к организации и проведению занятий

2.2.1. Структура занятия

Первая часть (подготовительная):

- выход участников в танцевальный зал (желательно выстраивать детей по росту – от меньших к большим);
- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн (в зависимости от размеров зала и численности группы);
- поклон педагогу и зрителям;
- разминка (для рук, корпуса и ног).

Вторая часть (основная):

- изучение музыкально – ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементы хореографической азбуки;
- работа над этюдами, танцами.

Третья часть (заключительная):

- закрепление музыкально – ритмического материала в игре;
- музыкально – танцевальное импровизации;
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу и зрителям;
- выход из танцевального зала.

2.2.2. Формы, методы, способы и средства реализации программы

Формы организации детей:

- Групповые,
- подгрупповые,
- индивидуальные.

Методы обучения.

- Словесный: рассказ, беседа
- Наглядный: показ, предъявление материала, открытое занятие
- Практический: упражнения - различные виды заданий на индивидуальную и групповую деятельность в виде поручений, показа образцов и примера, создание ситуаций успеха, тренировок (повторение

предлагаемого танцевального материала, изучение и проработка движений, работа над техникой танца, работа с музыкальным материалом); создание воспитывающих ситуаций; игровой метод.

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

2.2.3. Постановка танца

1. Перед тем, как приступить к постановке танца, необходимо усвоить содержание и характер танца, а также в совершенстве изучить все его движения.

2. Приступая к разучиванию народного танца, руководитель кратко рассказывает детям его содержание, предлагает послушать музыку, показывает эскизы костюмов и оформления.

3. Дети разучивают под музыку все движения, из которых состоит танец.

4. Если танцевальные движения сложны, лучше всего разучивать вначале движения ног, а затем постепенно отрабатывать их совместно с движениями рук, головы, корпуса.

5. Для одновременного и точного исполнения движений под музыку педагог сначала громко и четко произносит «и» (счет последней восьмой такта), педагог начинает играть (или включается фонограмма), и дети исполняют предложенные движения.

6. Когда все движения танца изучены, можно приступать к разучиванию фигур и построений. Сначала разучивают вступление к танцу, затем одну-две фигуры (в зависимости от их сложности). Разучивание по частям повторяется два-три раза. В это время педагог делает соответствующие замечания детям, исправляет их ошибки. Далее разучивают следующие фигуры, каждую отдельно.

7. Если одна часть танца очень сложна для исполнителей или очень проста, педагог может изменить фигуры или движения, не изменяя композиции танца в целом.

8. Закончив постановочную работу, педагог два-три раза повторяет с детьми разученную часть танца, не делая им никаких замечаний. Это помогает лучше запомнить последовательность построений и движений.

9. После того, как танец разучен, отрабатываются его отдельные части. Для этого танец повторяют с остановками. Педагог помогает исправить ошибки.

10. Когда дети хорошо усвоили все танцевальные движения, заполнили последовательность и чередование фигур, можно приступать к окончательной отработке танца.

11. В массовых танцах следует добиваться согласованности, единства исполнения. Необходимо также внимательно следить за тем, чтобы рисунок танца (круг, линии, колонны, звездочки и т. д.) исполнялся ровно и четко, расстояние

между всеми танцующими должно быть одинаковым, все групповые движения нужно исполнять одновременно.

12. Закончив общую постановку танца, следует работать над его выразительностью, правильной манерой исполнения, характерными для данного танца движениями ног, рук, корпуса и головы.

13. Педагог должен добиваться исполнения танца с определенным настроением (весело, бодро, лирично) в зависимости от его содержания.

14. Если танец исполняется на сцене, необходимо научить детей не оставлять сцену сразу же после окончания танца, а несколько секунд постоять на месте, поклониться зрителям и организованно выйти за кулисы за дверь).

Основные позиции и танцевальные движения для дошкольников (Приложение 1).

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Методы диагностики:

- наблюдение;
- создание диагностических ситуаций.

Диагностическая карта

Таблица 4

Показатели развития	Ф.И. ребёнка					
Ритмично двигаться под музыку						
Согласование движений с музыкой						
Свободно ориентироваться в пространстве, выполняя перестроение						
Менять движения в соответствии с музыкальными фразами						
Чувство ритма						

Критерии определения уровня усвоения программы.

Низкий уровень - С трудом повторяет танцевальные движения после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить движения также хорошо. Навыков выразительности нет.

Средний уровень - Выполняет танцевальные движения с помощью педагога, владеет навыками эмоционально-выразительного исполнения.

Высокий уровень - Имеет творческое воображение, импровизирует, танцевальные движения эмоционально окрашены, имеет навыки актёрской выразительности. Сразу может повторить после показа педагога.

По окончанию каждого года обучения планируется итоговое открытое мероприятие, для родителей, работников и воспитанников детского сада.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), консультации; совместные праздники.

Методы и приемы работы с родителями:

– использование компьютерных технологий (презентации, информация на сайта ДООУ),

– рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДООУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

III. Организационный раздел

3. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

- просторное помещение для занятий,
- зеркала,
- звуковоспроизводящая аппаратура с пультом дистанционного управления,
- DVD-аппаратура,
- фонотека музыкальных записей различного характера и стилей,
- коврики для упражнений на полу,
- атрибуты для танцев (в соответствии с репертуаром),
- концертные костюмы (в соответствии с репертуаром).

ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». СПб.: ЛОИРО, 2002
2. Барышникова Т. К. «Азбука хореографии». М.: 2000,
3. Ткаченко Т. С. «Народный танец». М.: 1954,
4. Климов А. А. «Основы русского народного танца». М.: 1994,
5. Ваганова А. Я. «Основы классического танца». С. – Пб.: 2002,
6. Методическое пособие «Мир танца для детей». Бриске И. Э. Челябинск: 2003.

Основные позиции и танцевальные движения для дошкольников**Исходные позиции ног**

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

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

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

• Для старшего возраста:

2-я позиция – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция – опорная нога ставится под углом 45°, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45°.

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45°.

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

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

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

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

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

• Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плетень» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

• Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной пояс» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

• Дети стоят лицом друг к другу:

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротики» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

Движения рук

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу).

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стакато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный).

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверх и вниз согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

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

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

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

Боковое припадание – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

- Шаг на носках:

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

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

- На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360°.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

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

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

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

- На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

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

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, толевая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веребочка» - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»).в этом случае колени ног не разводятся.

Притоп – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

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

Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком опорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание – выполняется в сочетании с «точкой» - каблук или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. 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 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. 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°.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

• Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:

«Козлик» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«Веселые ножки» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«Гусиный шаг» - исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке» широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

«Волчок» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левая рука – произвольно.

Встать на колени – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Поклон

«Русский поклон» - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

Построения

Колонна – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка – дети стоят вполборота друг за другом, держась за руки.

Приложение 1

Перспективный план работы в подготовительной к школе группе

Месяц	Содержание
Октябрь Ноябрь, Декабрь	<p>Задача: Обучение детей важнейшему компоненту народного танца-координации движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг бытовой и легкий танцевальный шаг. 2. Положение корпуса, головы, плеч, рук, ног (аналогично классическому танцу). 3. Определение направлений исполнителей в народном танце относительно площади танцевального зала, относительно друга. 4. Элементы танца «Ку-ка-ре-ку». 5. Разучивание специфических положений рук в историко-бытовом танце. 6. Композиция танца «Ку-ка-ре-ку». Повторение и закрепление полученных знаний. Вспомогательные и корректирующие упражнения. <p>Позиции рук, ног. Положение партнеров: лицом в разных направлениях. Простые шаги с вынесением ноги на каблук, шаги в повороте, «противоходом». Разучивание упражнений в построении колоннами и в шахматном порядке. Элементы танца «Берлинская полька». Композиция падеграса. Танцевальные композиции: «Финская полька». «Баба Яга», «Ритмический танец».</p>
Февраль Март Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные комбинации соло и в паре, состоящие из разученных ранее шагов. 2. Разучивание элементов современного бального танца «Смени пару». 3. Знакомство с движениями народных танцев: простой, хороводный шаг, танцевальный мелкий шаг, притопы, приставной шаг, переменный шаг, шаг польки. 4. Разучивание элементов цыганского танца. 5. Элементы польки. 6. Композиция танца «Полька тройками». 7. Элементы массового бального танца «Греческий хоровод». 8. Элементы менуэта. Композиция. 9. Элементы танца «Вару-вару». 10. Повторение и закрепление всего пройденного материала.

	Вспомогательные и коррегирующие упражнения.
--	---------------------------------------------

Приложение 2

Перспективный план работы в старшей группе

Месяц	Содержание
Октябрь Ноябрь, Декабрь	<p>Задача: Обучение детей важнейшему компоненту народного танца- координации движений.</p> <p>Построение занятий:</p> <p>Вводная часть: - приглашение детей в зал;</p> <ul style="list-style-type: none"> - расстановка детей; - приветствие, знакомство с педагогом; - краткая беседа-диалог о танце. <p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа над правильной стойкой; - маршировка; - перестроения: <ol style="list-style-type: none"> 1. Марш на месте в ритм активной музыки. 2. Марш по кругу. 3. Марш в парах двумя колоннами, с синхронным выполнением шага, соблюдая нужный интервал. 4.фигурная маршировка: (круг, обход, змейка, диагональ, ходьба по спирали. <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с понятиями « лицом по линии танца», «спиной по линии танца»; « точки класса». <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -музыкально-ритмические упражнения; -элементы танцев, танцевальные игры, музыкальные игры. <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения на дыхание, на расслабление; - поклон, уход из зала. <p>Танцевальные композиции: «Казачок». «Стирка» «Полька игрушек».</p> <p>Муз. игры: «Ниточка с иголочкой», «Завейся клубочек», «Воздушный шарик», «Боронованное поле».</p>

Февраль Март Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг бытовой и легкий танцевальный шаг. 2. Положение корпуса, головы, плеч, рук, ног. 3. Определение направлений в танце относительно площади танцевального зала. Относительно друг друга. 4. Разучивание элементов танца «Хлопушки». 5. Композиция танца «Ку-ка-ре-ку». Повторение и закрепление полученных знаний. Свободная композиция: танец «Хлопушки». 6. Вспомогательные и коррегирующие упражнения. 7. разучивание упражнений в построении колоннами и в шахматном порядке. Разучивание элементов танца «Сигнальщики». <p>Знакомство с движениями народных танцев: I.</p> <p>Простой «хороводный шаг».</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Танцевальный «мелкий шаг». 3. Простые притопы. 4. Полуприседания. 5. Приставной шаг. <p>Муз. игры: «Звери и птицы», «Продавцы на ярмарке». «На катке». «Пингвины».</p> <p>Танцевальные композиции: «Танго», «Кадриль», «Сигнальщики», «Мышки с сыром».</p>
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------