**«Ритмическая мозаика»**

 МБ ДОУ детский сад «Росток» Музыкальный руководитель Н.Н. Лисицына

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Цель программы
3. Основные задачи
4. Возрастная направленность программы
5. Формы занятий и их продолжительность
6. Учебно-тематический план
7. Список детей
8. Список литературы

**Пояснительная записка**

**Актуальность:** Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности.

Основная направленность предлагаемой программы "Ритмическая мозаика"— психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного *("музыкального")* инструмента.

**Проблема**: Неловкие и заторможенные дети в музыкальном и двигательном отношении, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в себе и своих силах путем подбора для них индивидуального материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка. Недостаток внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной, мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном указании.

**Цель:** развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

* укреплять психическое и физическое здоровье средствами ритмики в условиях дошкольного обучения;
* формировать правильную осанку, походку;
* снижать психологическое напряжение средствами релаксации под музыку;
* развивать способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений;
* учить импровизировать под незнакомую музыку ;
* формировать адекватную оценку и самооценку в процессе движения;
* поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой;
* развивать художественно-творческие способности.
* поощрять   исполнительское   творчество:   участие   в   праздниках, спектаклях, концертах.

**Формы и режим занятий**

Все занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.**На общих занятиях детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется приём его исполнения. На занятии может быть введено не более 2 – 3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.**Предполагает повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

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

**Импровизационная работа.**На этих уроках дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие занятия развивают фантазию. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, предать своё видение образа.

В течении учебного года планируется проведение 72 занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня с сентября по май. Длительность занятий на первом году обучения – 25 минут, на втором – 30 минут.

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

Принципы:

* **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
* **систематичности**(непрерывность и регулярность занятий);
* **наглядности**(безукоризненный показ движений педагогом);
* **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
* **сознательности и  активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение  воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой. Является основным. Разучивание нового движения, упражнения, особенно 1 год обучения, сопровождается точным показом педагога. Педагог обязан выполнять упражнения вместе с детьми.

**Словесный   метод.**Это  беседа   о   характере   музыки,   средствах   ее выразительности, объяснение методики   исполнения движений, оценка. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Объяснения должны быть краткими, точными, конкретными. Знакомить детей со специальными терминами, в основном 2 год обучения.

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

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

**Концентрический  метод**по мере усвоения детьми определенных движений, упражнений вновь возвращается к пройденному, но уже усложняя их.

**Ожидаемый результат и формы их проверки**

Овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия  в хореографических студиях.

Контроль над усвоением программы проводится в конце учебного года в каждой возрастной группе по следующим показателям:

-эмоциональная выразительность

- пластичность (гибкость)

- ритмичность (четкость исполнения)

- творчество (импровизация)

-знание терминологии

**Формы подведения итогов реализации программы**

В течение года дети  принимают участие в утренниках (показывают танцы, выученные в кружке), спортивных мероприятиях, конкурсах. В конце года – отчетный концерт.

**Количество занятий:** 1 раз в неделю *(вторник)*

**Место проведения:** Спортивный зал

**Срок реализации:** 2 года

 **График работы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***день недели*** | ***группа*** | ***время*** | ***в неделю*** | ***в месяц*** | ***в год*** |
| **Вторник** | **ст. гр.**  | **1600 – 1625** | **50 минут** | **200 мин., 8,3 ч.** | **1800 мин., 75 ч.** |
| **подг. гр.**  | **1630 – 1700** | **60 минут** | **240 мин., 10 ч.** | **2160 мин., 90 ч.** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| ***I год обучения*** |  |  |  |  |
| 1. | «Давайте познакомимся» | 1 | 3 | 4 |
| 2. | «Их величество – танец» | 1 | 7 | 8 |
| 3. | Игровой стретчинг | 1 | 7 | 8 |
| 4. | Веселая разминка | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 5. | Азбука танца | 1 | 5 | 6 |
| 6. | Рисунок танца | 2 | 8 | 10 |
| 7. | Танцевальные этюды и танцы | 0,5 | 3,5 | 4 |
| 8. | Бальный танец | 4 | 8 | 12 |
| 9 | Русский танец | 2 | 8 | 10 |
| 10 | Танцуй веселей | 1 | 7 | 8 |
| **Итого:** |  | **14** | **58** | **72** |

 **Список детей**

**Список детей старшей группы**

1. Никулин Александр
2. Мусатова Юлия
3. Корнеева Виктория
4. Цибизова Арина
5. Мусатова Елизавета
6. Аникина Вера
7. Горбатова Ксения
8. Мясникова Дарья
9. Горбатова Виктория
10. Курбонов Тимур
11. Суздальцева Анастасия
12. Рахманова Татьяна
13. Хансевярова Альбина
14. Невежина Софья

 **Список детей подготовительной группы**

1. Булдышкин Дмитрий
2. Ванцян Гарик
3. Верстукова Анна
4. Еськин Ярослав
5. Кадомцева Екатерина
6. Котельникова Елизавета
7. Курбонов Самир
8. Мягков Николай
9. Мясникова Алина
10. Паршиков Илья
11. Фаюстова Дарья
12. Эйвазов Мухаммед
13. Хахавина Арина
14. Мамин Тимур
15. Кондратьева Василиса

 **Содержание для детей 5 - 7 лет**

* *Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет.*

Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что -то неожиданное, новое, привлекательное. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

*Цель:* развитие творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

*Задачи:*

* + Научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского бального танца;
* Научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
* Развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству;
* Развитие творческого потенциала.
* Способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
* Прививать интерес к хореографии, любовь к танцам;
* Гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
* Воспитывать умение работать в коллективе;
* Развивать психические познавательные процессы
* Память, внимание, мышление, воображение
* Укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и профессионального проведения НОД, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников.
* *Форма и режим занятий:*

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: индивидуальные и коллективные.

*Программа также включает разные виды занятий:*

* учебное занятие;
* занятие - игра;
* открытое занятие;

*Формы проведения занятий:*

* коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
* групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
* парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
* индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

*Количественный состав группы детей старшей группы* - 10-14 человек. Продолжительность одного занятия для дошкольников - не более 25 мин. Занятия проходят 1 раза в неделю (вторник).

*Количественный состав группы детей подготовительной группы* - 10-15 человек. Продолжительность одного занятия для дошкольников - не более 30 мин. Занятия проходят 1 раз в неделю (вторник).

**Календарно-тематическое планирование для детей 5 - 6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Тема** | **Задачи** | **Теория**  | **Практика**  |
| **Сентябрь** |
| **1** | **«Давайте познакомимся!»** | Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведение в танцевальном зале, правила техники безопасности.Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная. | 5 | 17 |
| **2** | **«Их величество танец»** **Полька «Веселые****ребята»**  | Побуждать детей к самостоятельному выбору. Поддерживать интерес детей кдвижению под музыку. | 5 | 17 |
| **3** | **«Азбука танца»** | Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.  | 5 | 17 |
| **4** | **Танцевальные шаги** | Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок. | 5 | 17 |
| **5** | **Общеразвивающие упражнения «Цветные флажки»** | Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага. Разминка с флажками. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг. | 5 | 17 |
| **6** | **Танцевальные движения с платочками** | Формирование правильно ориентироваться в пространстве. Упражнения для пластики рук. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги. | 5 | 17 |
| **Октябрь** |
| **7** | **Музыкальные игры: «Лебедушки»** | Обучение перестраиваться из одного рисунка в другой. Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре. | 5 | 17 |
| **8** | **Хоровод «Сударушка»** | Учить детей русскому хороводному плавному шагу. Развиватьспособность ориентироваться в пространстве.Совершенствовать навык легкого поскока, бокового галопа, ориентировке в пространстве. | 5 | 17 |
| **9** | **Коллективно-порядковые упражнения** | Разогревание первоначальные навыки координации движений.Дети образуют круг и делают движения «Встреча», по парам делают движение «Ворота». | 5 | 17 |
| **10** | **Хоровод «Светит месяц»** | Знакомить с «рисунком» танца: движение по линии танца, против линии,«завивать и развивать капустку», сужать и расширять круг, «резвые ножки». | 5 | 17 |
| **11** | **Ритмическая игра «Эхо»** | Совершенствовать исполнения детьми «высокого шага». Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание детей. | 5 | 17 |
| **Ноябрь** |
| **12** | **Знакомство с эстрадным танцем «Стиляги»** | Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный).Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса. | 5 | 17 |
| **13** | **Положение в паре** | Совершенствование в исполнении выученных движений. Разучивание основных элементов эстрадного танца в паре. | 5 | 17 |
| **14** | **Рисунок танца** | Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг», шахматный порядок, «птичка», «колонна».  | 5 | 17 |
| **15** | **«Танцуем все!»** | Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. | 5 | 17 |
| **16** | **Коллективно – порядковые упражнения: «Веселые пары»** | Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 5 | 17 |
| **Декабрь** |
| **17** | **Бальный танец. История танца** | Дать детям элементарное представление о бальном танце. Основные положение рук, ног, головы, корпуса. Происхождение танца.  | 5 | 17 |
| **18** | **Основные элементы бального танца** | Развивать эластичности мышц и связок. Положение в паре, поворот. Чек, рука в руке, волчок, повороты в паре.Основной шаг, движение рук. | 5 | 17 |
| **19** | **Рисунок танца** | Формирование самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением. Работа над техникой исполнения. | 5 | 17 |
| **20** | **Постановка танца** | Формирование правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.  | 5 | 17 |
| **21** | **«Танцуют все!»** | Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. |  |  |
| **Январь** |
| **22** | **Знакомство с народным танцем «Русский перепляс»**  | Поощрять желание танцевать в парах, развивать умение ориентироваться впространстве. Работать над танцевальным шагом с носка.Развивать умение различать части муз-ого произведения, ориентироваться впространстве. | 5 | 17 |
| **23** | **Постановка танца** | Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения | 5 | 17 |
| **Февраль** |  |
| **24** | **«Танцуем все!»** | Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. | 5 | 17 |
| **25** | **Коллективно-порядковые упражнения: «Часики», «Мячики»** | Совершенствование передавать заданный образ. Развитие чувства ритма. Разминка с мячами. Упражнение с мячами. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Шаги танцевальные с носка, приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 5 | 17 |
| **26** | **Танцевальные элементы** | Повышение гибкость суставов. «Змейка», «чак-чак», «чек», «рука в руке», галоп, па балансе, па шаги, па польки. | 5 | 17 |
| **27** | **Музыкальные игры: «Займи домик»** | Усвоение самостоятельно начинать движения после выступления. Образные игры. Перестроение из круга в «птичку» и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой. | 5 | 17 |
| **28** | **Словесно-двигательная игра****«Все игрушки любят смех»** | Развивать навык синхронного выполнения движений в одном темпе.Передавать в движении содержание текста песни, характерные особенностиигрового образа животных. | 5 | 17 |
| **29** | **Коллективно – порядковые упражнения: «Узоры»** | Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 5 | 17 |
| **30** | **Коллективно – порядковые упражнения: «Зверята»** | Дать представление передавать заданный образ.Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 5 | 17 |
| **Март** |
| **31** | **Знакомство с эстрадным танцем «Матрешечки»** | Познакомить с новой композицией. Понимать содержание, настроение, разобрать основные движения.Побуждать к поиску изобразительных движений. Поощрять желание самостоятельно импровизировать. | 5 | 17 |
| **32** | **Игра «Мои превращения»** |  Закреплять эмоционально-выразительное исполнение танца, продолжать развивать умение общаться друг с другом посредством движений. Работать над сольными партиями. | 5 | 17 |
| **33** | **Постановка танца** | Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения | 5 | 17 |
| **34** | **«Танцуем все!»** | Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. | 5 | 17 |
| **35** | **Танцевальные элементы и композиции «Круг и кружочек»** | Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре. Дети образуют круг и делают движения «Встреча», по парам делают движение «Ворота». | 5 | 17 |
| **36** | **Музыкальные ролевые игры: «Бабочки», «Цветы»** | Развивать умение запоминать и передавать ритмический «рисунок», развивать слуховое внимание. | 5 | 17 |
| **Апрель** |
| **37** | **Коллективно-порядковые упражнения: «Чайник», «Машинки»** | Повороты в стороны, наклоны в сторону, вперед и назад. Подъем и опускание рук, плеч, поднимание и опускание руки вместе. | 5 | 17 |
| **38** | **Танцевальные элементы: «Полоскать платочки», «Хозяюшки»** | Шаг с ударом, кружение. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки, | 5 | 17 |
| **39** | **Музыкальные игры: «Ловушка»** | Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Перестроение из круга в диагональ. Образные игры. Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки, | 5 | 17 |
| **40** | **Общеразвивающие упражнения с предметами** | Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами. | 5 | 17 |
| **41** | **Знакомство с танцем «Цветочная полянка»** | Формировать коммуникативные навыки, умение быстро находить себе пару, ориентироваться в зале.Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения.Формировать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песни в движениях. | 5 | 17 |
| **42** | **Изучение элементов эстрадного танца «Цветочная полянка»** | Поощрять стремление к импровизации. Развивать умение вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения.Закреплять «рисунок» танца, отрабатывать отдельные элементы танца. Формировать новые выразительные исполнения. Добиваться легкости движений. Слышать смену фраз. | 5 | 17 |
| **Май** |
| **43** | **Партерная гимнастика на полу** | Умение самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением. «Лягушка», «Свечи», «качели», «пароход», «велосипед». | 5 | 17 |
| **44** | **Партерная гимнастика на полу по парам** | Улучшение эластичности мышц и связок. «Тик-так», «мячик», «змейка». | 5 | 17 |
| **45** | **Игры, этюды, танцы по выбору детей** | Поддерживать желание детей играть в музыкальные игры, исполнять знакомые танцы. Предложить детям устроить концерт. | 5 | 17 |
| **46** | **«Танцевальная шкатулка»** | Формирование правильную осанку Повышение гибкости суставов. Повторение пройденных тем. | 5 | 17 |
| **47** | **Мини концерт: «До встречи!»** | Обучение детей танцевальным движениям. Костюмированное представление пройденных танцевальных номеров. | 5 | 17 |
| **Итого:** | **5+17=22+3 дин. пауза=25 минут** |

 **Календарно-тематическое планирование для детей 6 - 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Занятия** | **Тема** | **Задачи** | **Теория**  | **Практика**  |
| **Сентябрь** |
| **1** | **«Давайте познакомимся!»** | Знакомство с детьми. Основные правила поведение в танцевальном зале, правила техники безопасности.Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная. | 6 | 21 |
| **2** | **«Их величество танец»****Полькой «Дружба»**  | Побуждать детей к самостоятельному выбору. Поддерживать интерес детей кдвижению под музыку. | 6 | 21 |
| **3** | **«Азбука танца»** | Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.  | 6 | 21 |
| **4** | **Танцевальные шаги** | Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок. | 6 | 21 |
| **5** | **Общеразвивающие упражнения «Журавлики»** | Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага. Разминка с флажками. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг. | 6 | 21 |
| **6** | **Танцевальные движения с цветами** | Формирование правильно ориентироваться в пространстве. Упражнения для пластики рук. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги. | 6 | 21 |
| **Октябрь** |
| **7** | **Музыкальные игры: «Лебедушки»** | Обучение перестраиваться из одного рисунка в другой. Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре. | 6 | 21 |
| **8** | **Хоровод «Красный сарафан»** | Учить детей русскому хороводному плавному шагу. Развиватьспособность ориентироваться в пространстве.Совершенствовать навык легкого поскока, бокового галопа, ориентировке в пространстве. | 6 | 21 |
| **9** | **Коллективно-порядковые упражнения** | Разогревание первоначальные навыки координации движений.Дети образуют круг и делают движения «Встреча», по парам делают движение «Ворота». | 6 | 21 |
| **10** | **Танцевально - ритмическая гимнастика «Раз –ладошка,два ладошка»»** | Знакомить с «рисунком» танца: движение по линии танца, против линии,сужать и расширять круг, «резвые ножки». | 6 | 21 |
| **11** | **Ритмическая игра «Горелки»** | Совершенствовать исполнения детьми «высокого шага». Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание детей. | 6 | 21 |
| **Ноябрь** |
| **12** | **Знакомство с народным танцем «Кадриль»** | Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный).Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса. | 6 | 21 |
| **13** | **Положение в паре** | Совершенствование в исполнении выученных движений. Разучивание основных элементов эстрадного танца в паре. | 6 | 21 |
| **14** | **Рисунок танца** | Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг», шахматный порядок, «птичка», «колонна».  | 6 | 21 |
| **15** | **«Танцуем все!»** | Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. | 6 | 21 |
| **16** | **Коллективно – порядковые упражнения: «День - ночь»** | Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 6 | 21 |
| **Декабрь** |
| **17** | **Знакомство с Бальным танцем «Вальс». История танца** | Дать детям элементарное представление о бальном танце. Основные положение рук, ног, головы, корпуса. Происхождение танца.  | 6 | 21 |
| **18** | **Основные элементы бального танца** | Развивать эластичности мышц и связок. Положение в паре, поворот. Чек, рука в руке, волчок, повороты в паре.Основной шаг, движение рук. | 6 | 21 |
| **19** | **Рисунок танца** | Формирование самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением. Работа над техникой исполнения. | 6 | 21 |
| **20** | **Постановка танца** | Формирование правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.  | 6 | 2 |
| **21** | **«Танцуют все!»** | Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. | 6 | 2 |
| **Январь** |
| **22** | **Знакомство с ритмическим танцем «Самба»**  | Поощрять желание танцевать в парах, развивать умение ориентироваться впространстве. Работать над танцевальным шагом с носка.Развивать умение различать части муз-ого произведения, ориентироваться впространстве. | 6 | 21 |
| **23** | **Постановка танца** | Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения | 6 | 21 |
| **Февраль** |
| **24** | **«Танцуем все!»** | Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. | 6 | 21 |
| **25** | **Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька»** | Совершенствование передавать заданный образ. Развитие чувства ритма. Разминка с мячами. Упражнение с мячами. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Шаги танцевальные с носка, приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 6 | 21 |
| **26** | **Танцевальные элементы** | Повышение гибкость суставов. «Змейка», «чак-чак», «чек», «рука в руке», галоп, па балансе, па шаги, па польки. | 6 | 21 |
| **27** | **Упражнения на развитие гибкости** | Разогревание первоначальные навыки координации движений.Дети образуют круг и делают движения «Встреча», по парам делают движение «Ворота». | 6 | 21 |
| **28** | **Словесно-двигательная игра****«Пластилиновая ворона»** | Развивать навык синхронного выполнения движений в одном темпе.Передавать в движении содержание текста песни, характерные особенностиигрового образа животных. | 6 | 21 |
| **29** | **Коллективно – порядковые упражнения: «Узоры»** | Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 6 | 21 |
| **30** | **Коллективно – порядковые упражнения: «Зайчата»** | Дать представление передавать заданный образ.Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. | 6 | 21 |
| **Март** |
| **31** | **Знакомство с эстрадным танцем «Диско»** | Познакомить с новой композицией. Понимать содержание, настроение, разобрать основные движения.Побуждать к поиску изобразительных движений. Поощрять желание самостоятельно импровизировать. | 6 | 21 |
| **32** | **Игра «По секрету всему свету»** |  Закреплять эмоционально-выразительное исполнение танца, продолжать развивать умение общаться друг с другом посредством движений. Работать над сольными партиями. | 6 | 21 |
| **33** | **Постановка танца** | Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения | 6 | 21 |
| **34** | **«Танцуем все!»** | Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям. | 6 | 21 |
| **35** | **Танцевальные элементы и композиции «Клуб веселых человечков»** | Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре. Дети образуют круг и делают движения «Встреча», по парам делают движение «Ворота». | 6 | 21 |
| **36** | **Музыкальные ролевые игры: «Музыкальные змейки»** | Развивать умение запоминать и передавать ритмический «рисунок», развивать слуховое внимание. | 6 | 21 |
| **Апрель** |
| **37** | **Коллективно-порядковые упражнения: «Всадник», «Ванечка - пастух»** | Повороты в стороны, наклоны в сторону, вперед и назад. Подъем и опускание рук, плеч, поднимание и опускание руки вместе. | 6 | 21 |
| **38** | **Танцевальные элементы: «Марш», «Упражнения с обручем»** | Шаг с ударом, кружение. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки, танцевальные движения с обручем. | 6 | 21 |
| **39** | **Музыкальные игры: «Совушка»** | Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Перестроение из круга в диагональ. Образные игры. Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки, | 6 | 21 |
| **40** | **Общеразвивающие упражнения с предметами** | Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами. | 6 | 21 |
| **41** | **Знакомство с танцем «Модный рок»** | Формировать коммуникативные навыки, умение быстро находить себе пару, ориентироваться в зале.Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения.Формировать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песни в движениях. | 6 | 21 |
| **42** | **Изучение элементов эстрадного танца «Модный рокен-рол»** | Поощрять стремление к импровизации. Развивать умение вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения.Закреплять «рисунок» танца, отрабатывать отдельные элементы танца. Формировать новые выразительные исполнения. Добиваться легкости движений. Слышать смену фраз. | 6 | 21 |
| **Май** |
| **43** | **Партерная гимнастика на полу** | Умение самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением. «Лягушка», «Свечи», «качели», «пароход», «велосипед». | 6 | 21 |
| **44** | **Партерная гимнастика на полу по парам** | Улучшение эластичности мышц и связок. «Тик-так», «мячик», «змейка». | 6 | 21 |
| **45** | **Игры, этюды, танцы по выбору детей** | Поддерживать желание детей играть в музыкальные игры, исполнять знакомые танцы. Предложить детям устроить концерт. | 6 | 21 |
| **46** | **«Танцевальная шкатулка»** | Формирование правильную осанку Повышение гибкости суставов. Повторение пройденных тем. | 6 | 21 |
| **47** | **Мини концерт: «До встречи!»** | Обучение детей танцевальным движениям. Костюмированное представление пройденных танцевальных номеров. | 6 | 21 |
| **Итого:** | **6+21=27+3 дин. пауза=30 минут** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| ***II год обучения*** |  |  |  |  |
| 1. | «Волшебное знакомство» | 1 | 3 | 4 |
| 2. | Ее величество – музыка | 1 | 7 | 8 |
| 3. | Игровой стретчинг | 1 | 7 | 8 |
| 4. | Веселая разминка | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 5. | Азбука танца | 1 | 5 | 6 |
| 6. | Рисунок танца | 2 | 8 | 10 |
| 7. | Танцевальные этюды и танцы | 0,5 | 3,5 | 4 |
| 8. | Бальный танец | 4 | 8 | 12 |
| 9 | Русский танец | 2 | 8 | 10 |
| 10 | Танцуй веселей | 1 | 7 | 8 |
| **Итого:** |  | **14** | **58** | **72** |

 **Содержание**

**Второй год обучения**

**ТЕМА «Волшебное знакомство»** (Вводное занятие)

Задачи:

1. Проверить знания детей (терминологию, позиции ног, рук, корпуса,
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

**ТЕМА «Ее величество Музыка»**

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное  произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
3. Рисунки танца.
* Выполнение всех рисунков танца и перестроение.   Дети   из одного рисунка должны перестраиваться, по очереди, в другой.
1. Музыкальный жанр.
* Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
* Игра: «Марш – полька – вальс»

**ТЕМА «Игровой стретчинг»** (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Капелька», «Коробочка», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Змея», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Карандаш».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Колеса», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».

**ТЕМА «Веселая разминка»**

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

**ТЕМА «Азбука танца»**

Задачи:

1. Повторить и закрепить знания прошлого года
2. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
3. Формировать правильную осанку и координацию движений.
4. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Шаги:
* танцевальный шаг с носка,
* марш,
* на полупальцах,
* подскоки,
* галоп,
* шаг польки.
1. Бег:
* мелкий на полупальцах,
* с высоко поднятыми коленями,
* с откидыванием ног назад.
1. Экзерсис на середине зала:
* постановка корпуса (ноги в свободном положении);
* понятия рабочая нога и опорная нога;
* demi - plie   в I – II – III позиции;
* battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
* releve на полупальцы (в невыворотных позициях);
* точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
* положение en face;
* позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
* перевод рук из позиции в позицию (рort de bras – I форма);
* повороты головы на 1/2; 1/4.

**ТЕМА "Рисунок танца"**

Задачи:

1. Повторение пройденного материала прошлого года
2. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
3. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
4. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):
* замкнутый круг;
* раскрытый круг (полукруг);
* круг в круге;
* сплетенный  круг (корзиночка);
* лицом в круг, лицом из круга;
* круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

1. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
* перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
* перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
1. Понятие «Диагональ»:
* перестроение из круга в диагональ;
* перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно
указав ведущих).
1. Рисунок танца «Спираль».
* Игра «Клубок ниток».
1. Рисунок танца «Змейка»:
* горизонтальная;
* вертикальная.

Перестроение из «круга»   в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

**ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы»**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Закреплять изученные и осваивать новые танцевальные движения. Закрепить знания терминологии.

**ТЕМА «Бальный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
* подскоки, шаг польки, галоп;
* комбинирование изученных элементов;
* положения  в паре:
* «лодочка»,
* руки «крест- накрест»,
* мальчик  держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
1. Изучение основ танца «Вальс»:
* основные элементы:
* «качели»,
* «квадрат»,
* «ромб»,
* «вальсовая дорожка»,
* «перемена»;
* работа в паре:
* положение рук в паре,
* «ромб»  в паре,
* вращение «звездочка»;
* простые танцевальные комбинации.

**ТЕМА «Русский танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
* работа рук в русском танце;
* навыки работы с платочком;
* русский поклон;
* развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка»,
«гармошка», ковырялочка;
* ходы:
* простой, на полупальцах,
* боковой, приставной,
* боковой ход «припадание» по VI позиции,
* беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
* подготовка к «дробям»:
* притопы,
* удары полупальцами,
* удары каблуком;
* хлопки и хлопушки для мальчиков:
* одинарные по бедру и голенищу.

**ТЕМА «Танцуй веселей»**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Закрепление знаний и умений, приобретенных за год.
* Терминологии
* Упражнений на стрейчинг и укреплений мышц тела
* Рисунков танца, перестроение
* Позиций рук, ног, корпуса
1. Повторение всех танцев.

**Организация проведения занятий**

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу.

 Строятся в 2 –х линии в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равнение в колоннах и шеренгах, правильность осанки детей. Под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон).

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.

**6. Методические рекомендации**

Занятия ритмикой необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

 Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной. Не следует требовать полной выворотности ног от детей дошкольного возраста, если только она не является природной особенностью ребенка.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроем.На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу» (2).

**7. Диагностика**

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

* эмоциональная отзывчивость на музыку;
* Пластичность (гибкость, природные данные);
* ритмичность;
* Импровизация.

В конце второго года обучения дети закрепив знания и навыки первого года и получив более углубленное представление о музыке и движении, должны уметь:

* анализировать музыкальное произведение;
* выделять сильные и слабые доли;
* уметь выделить такт (объяснить понятие);
* определять музыкальный жанр;
* воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
* самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
* правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
* умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
* свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; demi plie, battement tendu, releve, en face, saute, En dedans, En dehors);
* уметь рассказать об истории рождения танца, особенностях характера русского танца, назвать формы русского танца, правильно исполнять простейшие движения русского танца;
* самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

**Словарь танцевальных движений**

**«Бег парами по кругу»** - сохранять парносит, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

**«Бег по кругу»** -  держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

**«Бегунец»** - элемент танца, разучивается на счёт6 «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.).

**«Белорусский шаг полька»**. Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

**«Боковой галоп»**. С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

**«Врассыпную маршем»**. Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

**«Врассыпную шагом»**. Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

**«Выбрасывание ног»**. Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочерёдно. Выносится нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую ¼ такта.

**«Выставление ноги вперёд на носок»**. Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повёрнута вперёд. Колено прямое, голова повёрнута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

**«Выставление ноги вперёд на пятку»**. Движение исполняется с правой и левой ноги поочерёдно. При исполнении придерживаться точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

**«Галоп вперёд»** - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на ¼ такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

**«Гармошка»**. Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

**«Дробный шаг»**. Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую 1/8 такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

**«Ковырялочка вперёд»**. Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

**«Кружиться парами»** - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг ¼ такта.

**«Кружиться по одному»**. Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

**«Марш парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

**«Марш по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

**«Марш с высоким подниманием ног»**.  Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на ¼ такта.

**«Марш»** - чёткий шаг под музыку. Шаг на ¼ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

**«Мелкий бег по кругу»** - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

**«Мелкий бег»** - движение исполняется на 1/8 такта, легко на носочках, шаг мелкий.

**«Переменный шаг»**. Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

**«Полуприседание с вынесением ноги на пятку»**. На «раз» приседать, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

**«Поскоки»**. Музыкальный размер 2/4. Исполняется энергично, задорно на каждую ¼ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение исполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

**«Приглашение»**. Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повёрнуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на  носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом исполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

**«Приставной шаг с пружинкой»**. На «раз» – шаг в сторону, на «два»  - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение исполняется в одну и в другую стороны.

**«Приставной шаг»**. Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения исполняется в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

**«Притопы одной ногой»** - размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

**«Притопы поочерёдные»** - музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

**«Притопы топающие»** - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

**«Притопы»**. Музыкальный размер 2/4. Притоп поочерёдно на каждую ¼ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

**«Пружинка»** - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную дол. Такта. Размер 2/4.

**«Прыжки»** - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую ¼ такта.

**«Скользящие хлопки»**. Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящим движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую ¼ такта.

**«Танцевальный  шаг»**.    Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

**«Тройные притопы»**. Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта -  притоп правой ногой. На «два» -  пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и 1/8 такта.

**«Тройные хлопки»** занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

**«Упражнение для рук»** - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

**«Упражнение с платочками»** - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

**«Упражнение с погремушками, игрушками»** - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

**«Упражнения с флажками»** - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

**«Фонарики»** - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны,/как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

**«Хлопки»** - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую ½ такта. Или на один такт – пауза.

**«Хлопок с притопом»**. Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

**«Ходьба парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

**«Ходьба по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

**«Шаг вальса (гимнастический)»**. И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

**«Шаг вальса» (танцевальный**). И.п.: стойка на носках.  Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

**«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги»**. Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

**«Шаг польки»**.  Исполняется  с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение  на 1-й такт музыки.

**«Шаг с припаданием»**.  Ис.п.: ноги в основной стойке. Выполняется  на счет: « и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги / сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

**«Шаг с притопом»**.    На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть  тела, затем  шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

**Используемая литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000
2. Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс, 2003.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособиедля педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс»

***Календарный план работы с детьми 5-6 лет***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **ОКТЯБРЬ** | Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба бодрая. | Хлопки на каждый счёт, через счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках.  | Познакомить детей с музыкой к танцу «Джайв», определить характер музыки. |
| **3-4 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. | Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом. | Танец «Джайв» |
| **5-6 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению. | Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. | Танец «Джайв» |
| **7-8 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению. | Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. | Танец «Джайв» |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **НОЯБРЬ** | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. | Позиция ног и рук: первая и вторая, третья.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг. | Танец «Джайв». |
| **3-4 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг. | Танец «Джайв». |
| **5-6 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет  - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. | Познакомить детей с музыкой к танцу ««Пока часы 12-ть бьют» определить характер музыки. |
| **7-8 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет  - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. | Танец «Пока часы 12-ть бьют» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **ДЕКАБРЬ** | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.  | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. | Танец «Пока часы 12-ть бьют» |
| **3-4 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Полуприседы.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Приставной шаг,  скрестный шаг в сторону и галоп вперёд и в сторону. Шаг полька. Дробный шаг. | Танец «Пока часы 12-ть бьют» |
| **5-6 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. | Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. | Танец «Пока часы 12-ть бьют» и «Джайв» |
| **7-8 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. | Полуприсяды. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. | Выступление на новогоднем утреннике «Пока часы 12-ть бьют» и «Джайв» |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **ЯНВАРЬ** | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Простейшие движения руками в различном темпе.  | Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая.Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная.Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Кик-движение. Шаг с подскоком. | Танец «Пока часы 12-ть бьют» и «Джайв», закрепление. |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. | Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая.Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная.Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Кик-движение. Шаг с подскоком. | Познакомить детей с музыкой к танцу «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» определить характер музыки. |
| **5-6 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительнуюТанцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Кик-движение. Русский попеременный шаг. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |
| **7-8 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительнуюТанцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Кик-движение. Русский попеременный шаг. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |   |
| **1-2 занятие** |   |
| **ФЕВРАЛЬ** | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх.5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительную  | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Кик-движение. Русский попеременный шаг. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |   |
| **3-4 занятие** |   |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительную  | Дробный шаг.Кик-движение. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |   |
| **5-6 занятие** |   |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение простых движений руками в различном темпе.  | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительнуюТанцевальная разминка по кругу. | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. | Выступление на празднике посвящённом Дню защитников Отечества с танцем «Бескозырка белая» |   |
| **7-8 занятие** |   |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить. | Познакомить с пятой и шестой позицией ног. | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. | Танец «Далеко от мамы», повторить танец «Бескозырка белая» |   |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **МАРТ** | Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение простейших движений руками в различном темпе:И.п. – упор присев1-4 – встать, руки вверх5-8 упор присев. | Пятая и шестая позиции ног.Танцевальная разминка по кругу. | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. | Танец «Далеко от мамы», повторить танец «Бескозырка белая» |   |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение простейших движений руками в различном темпе:И.п. – упор присев1-4 – встать, руки вверх5-8 упор присев. | Пятая и шестая позиции ног.Танцевальная разминка по кругу.  | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. | Танец «Далеко от мамы», выступление на празднике посвящённый Международному женскому дню |   |
| **5-6 занятие** |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить. | Пятая и шестая позиции ног.И.п. 1-2 – полуприсед3-4 встать5-8 – повторить 1-4Танцевальная разминка по кругу. | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Комбинация из изученных танцевальных шагов. | Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |   |
| **7-8 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. | Повторить занятие 5-6 (март).  | Повторить занятие 5-6 (март).  | Повторить занятие 5-6 (март).  | Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **АПРЕЛЬ** | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками:И.п. – правая рука вверх1-4 – правая рука плавно вниз5-8 – левая рука плавно вверх | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Комбинация из изученных танцевальных шагов. | Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками:1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед.5-8 – 2 шеренга –тоже1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз5-8 – 2 шеренга –тоже. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. | Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |
| **5-6 занятие** |
| Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками:И.п. – правая рука вверх1-4 – правая рука плавно вниз5-8 – левая рука плавно вверх. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. | Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |
| **7-8 занятие** |
| Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Закрепление ранее выученных танцев. |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **МАЙ** | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. | Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга. | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. | Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |
| **5-6 занятие** |
| Организация концерта для родителей |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Календарный план работы с детьми 6-7 лет***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **ОКТЯБРЬ** | Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба бодрая. Строевой шаг на месте. | Хлопки на каждый счёт, через счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом.  | Познакомить детей с музыкой к танцу «Джайв», определить характер музыки. |
| **3-4 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Строевой шаг на месте. | Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Шаг с подскоком. | Танец «Джайв» |
| **5-6 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению. | Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. | Танец «Джайв» |
| **7-8 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению. | Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт. | Позиция ног и рук: первая и вторая.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. | Танец «Джайв» |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **НОЯБРЬ** | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. | Позиция ног и рук: первая и вторая, третья.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг. | Танец «Джайв». |
| **3-4 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг. | Танец «Джайв». |
| **5-6 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет  - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком. | Познакомить детей с музыкой к танцу «В лесу родилась ёлочка» определить характер музыки. |
| **7-8 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет  - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком. | Танец «В лесу родилась ёлочка» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **ДЕКАБРЬ** | Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.  | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Позиция рук на поясе, перед грудью.Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.Танцевальная разминка. | С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. | Танец «В лесу родилась ёлочка» |
| **3-4 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. | Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.Полуприседы.Русский поклон.Танцевальная разминка. | Шаг полька. Дробный шаг. Каблучный шаг. | Танец «В лесу родилась ёлочка» |
| **5-6 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. | Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон.Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. | Танец «В лесу родилась ёлочка» и «Джайв» |
| **7-8 занятие** |
| Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов. | На первый счет  - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. | Полуприсяды. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон. Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. | Выступление на новогоднем утреннике «В лесу родилась ёлочка» и «Джайв» |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **ЯНВАРЬ** | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Простейшие движения руками в различном темпе.  | Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая.Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная.Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. | Танец «Пока часы 12-ть бьют» и «Джайв», закрепление. |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. | Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. | Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая.Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная.Танцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. | Познакомить детей с музыкой к танцу «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» определить характер музыки. |
| **5-6 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительнуюТанцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |
| **7-8 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительнуюТанцевальная разминка по кругу. | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Кик-движение. Русский попеременный шаг. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |   |
| **1-2 занятие** |   |
| **ФЕВРАЛЬ** | Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх.5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительную  | Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.Кик-движение. Русский попеременный шаг. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |   |
| **3-4 занятие** |   |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить. | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительную  | Дробный шаг.Кик-движение. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп. | Танец «Бескозырка белая», «Далеко от мамы» |   |
| **5-6 занятие** |   |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение простых движений руками в различном темпе.  | Руки в подготовительной позиции:1-4 – в первую позицию.5-8 – в третью позицию.                   1-4 – во вторую позицию.  5-8 – в подготовительнуюТанцевальная разминка по кругу. | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп. | Выступление на празднике посвящённом Дню защитников Отечества с танцем «Бескозырка белая» |   |
| **7-8 занятие** |   |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить. | Познакомить с пятой и шестой позицией ног. | Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп. | Танец «Далеко от мамы», повторить танец «Бескозырка белая» |   |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **МАРТ** | Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение простейших движений руками в различном темпе:И.п. – упор присев1-4 – встать, руки вверх5-8 упор присев. | Пятая и шестая позиции ног.Танцевальная разминка по кругу. | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево). | Танец «Далеко от мамы», повторить танец «Бескозырка белая» |   |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение простейших движений руками в различном темпе:И.п. – упор присев1-4 – встать, руки вверх5-8 упор присев. | Пятая и шестая позиции ног.Танцевальная разминка по кругу.  | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево). | Танец «Далеко от мамы», выступление на празднике посвящённый Международному женскому дню |   |
| **5-6 занятие** |
| Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную. | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить. | Пятая и шестая позиции ног.И.п. 1-2 – полуприсед3-4 встать5-8 – повторить 1-4Танцевальная разминка по кругу. | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка». | Познакомить с музыкой к «Венскому вальсу» определить характер музыки. |   |
| **7-8 занятие** |
| Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. | Повторить занятие 5-6 (март).  | Повторить занятие 5-6 (март).  | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка» | Танец «Венский вальс» |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **АПРЕЛЬ** | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками:И.п. – правая рука вверх1-4 – правая рука плавно вниз5-8 – левая рука плавно вверх | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка», «Гармошка». | Танец «Венский вальс» |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками:1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед.5-8 – 2 шеренга –тоже1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз5-8 – 2 шеренга –тоже. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка». | Танец «Венский вальс» |
| **5-6 занятие** |
| Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Движения руками:И.п. – правая рука вверх1-4 – правая рука плавно вниз5-8 – левая рука плавно вверх. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка». | Танец «Венский вальс» |
| **7-8 занятие** |
| Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Повторить занятие 5-6 (апрель).  | Танец «Венский вальс» |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Танец** |
| **1-2 занятие** |
| **МАЙ** | Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка». | Повторение ранее изученных танцев «Джайв», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы». |
| **3-4 занятие** |
| Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга. | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Комбинация из ранее выученных шагов. | Танец «Венский вальс» |
| **5-6 занятие** |
| Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга. | Выполнение простейших движений руками. | Пятая и шестая позиции ног.Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.  | Комбинация из ранее выученных шагов. | Организация концерта для родителей |
| **7-8 занятие** |
| Подготовка к Выпускному вечеру.Выступление на Выпускном вечере |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Словарь танцевальных движений**

**«Бег парами по кругу»** - сохранять парносит, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

**«Бег по кругу»** -  держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

**«Бегунец»** - элемент танца, разучивается на счёт6 «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.).

**«Белорусский шаг полька»**. Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

**«Боковой галоп»**. С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

**«Врассыпную маршем»**. Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

**«Врассыпную шагом»**. Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

**«Выбрасывание ног»**. Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочерёдно. Выносится нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую ¼ такта.

**«Выставление ноги вперёд на носок»**. Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повёрнута вперёд. Колено прямое, голова повёрнута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

**«Выставление ноги вперёд на пятку»**. Движение исполняется с правой и левой ноги поочерёдно. При исполнении придерживаться точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

**«Галоп вперёд»** - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на ¼ такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

**«Гармошка»**. Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

**«Дробный шаг»**. Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую 1/8 такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

**«Ковырялочка вперёд»**. Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

**«Кружиться парами»** - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг ¼ такта.

**«Кружиться по одному»**. Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

**«Марш парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

**«Марш по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

**«Марш с высоким подниманием ног»**.  Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на ¼ такта.

**«Марш»** - чёткий шаг под музыку. Шаг на ¼ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

**«Мелкий бег по кругу»** - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

**«Мелкий бег»** - движение исполняется на 1/8 такта, легко на носочках, шаг мелкий.

**«Переменный шаг»**. Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

**«Полуприседание с вынесением ноги на пятку»**. На «раз» приседать, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

**«Поскоки»**. Музыкальный размер 2/4. Исполняется энергично, задорно на каждую ¼ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение исполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

**«Приглашение»**. Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повёрнуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на  носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом исполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

**«Приставной шаг с пружинкой»**. На «раз» – шаг в сторону, на «два»  - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение исполняется в одну и в другую стороны.

**«Приставной шаг»**. Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения исполняется в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

**«Притопы одной ногой»** - размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

**«Притопы поочерёдные»** - музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

**«Притопы топающие»** - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

**«Притопы»**. Музыкальный размер 2/4. Притоп поочерёдно на каждую ¼ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

**«Пружинка»** - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную дол. Такта. Размер 2/4.

**«Прыжки»** - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую ¼ такта.

**«Скользящие хлопки»**. Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящим движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую ¼ такта.

**«Танцевальный  шаг»**.    Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

**«Тройные притопы»**. Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта -  притоп правой ногой. На «два» -  пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и 1/8 такта.

**«Тройные хлопки»** занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

**«Упражнение для рук»** - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

**«Упражнение с платочками»** - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

**«Упражнение с погремушками, игрушками»** - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

**«Упражнения с флажками»** - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

**«Фонарики»** - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны,/как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

**«Хлопки»** - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую ½ такта. Или на один такт – пауза.

**«Хлопок с притопом»**. Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

**«Ходьба парами по кругу»** - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

**«Ходьба по кругу»** - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

**«Шаг вальса (гимнастический)»**. И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

**«Шаг вальса» (танцевальный**). И.п.: стойка на носках.  Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

**«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги»**. Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

**«Шаг польки»**.  Исполняется  с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение  на 1-й такт музыки.

**«Шаг с припаданием»**.  Ис.п.: ноги в основной стойке. Выполняется  на счет: « и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги / сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

**«Шаг с притопом»**.    На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть  тела, затем  шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

Используемая литература:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000
2. Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс, 2003.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособиедля педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс»