

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №104 комбинированного вида»

Принято
на педагогическом Совете №5
Протокол №5 от 31.08.2023г.

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
«Детский сад №104»
_____ Казачкова М.В.
Приказ №123 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)**

ПО ХОРЕОГРАФИИ «КАПЕЛЬКИ»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель: Лыбаева Г.Н.
музыкальный руководитель
высшей квалиф. категории

г.о.Саранск 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	12
4.	Содержание изучаемого курса	14
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	30
6.	План работы с родителями	35
7.	Список литературы	36
8	Приложения	37

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа по хореографии «Капельки»
Руководитель программы	Музыкальный руководитель (высшая квалификационная категория) Лыбаева Галина Николаевна
Организация-исполнитель	МАДОУ «Детский сад №104» (корпус 2) г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Веселовского, д.74
Цель программы	Формирование и развитие художественно-творческих способностей детей в области хореографического искусства, привитие любви к танцу, воспитание исполнительской культуры.
Направленность программы	Художественно-эстетическое
Срок реализации программы	2 года
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	<u>5-6 лет</u> • Знать: • анализировать музыкальное произведение, используя музыкальные термины • названия движений в хореографии • Уметь: - воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок; - самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии формой музыкального произведения; - правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.); - умение ориентироваться в пространстве (перестроения в круг,

равнение, интервалы);

- Владеть:
 - Частично основными понятиями, навыками классического танца и эстрадного танца.
 - Жестами и движениями при инсценировке песни

6-7 лет

- Знать:
 - анализировать музыкальное произведение, используя музыкальные термины
 - определять музыкальный жанр;
 - название движений и танцев в хореографии
- Уметь:
 - воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
 - самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной и трехчастной формой музыкального произведения;
 - правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
 - умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
- Владеть:
 - свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца, народного, бального и эстрадного танца.
 - танцевальными движениями разных стилей и направлений
 - Свободно жестами и движениями при инсценировке песен.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Направленность дополнительной образовательной программы художественно-эстетическая.

Программа по хореографии «Капельки» учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Художественно- эстетическое воспитание».

2. Новизна программы.

Новизна программы «Капельки»: введение национально-регионального компонента в содержание дополнительной образовательной программы.

3. Актуальность программы

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, игропластики. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных это ритмика. Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Ритмика является один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и хореографию обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать хореографии необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе.

Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

«Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка. Высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами, а так же запрос родителей. .

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка

4. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы: учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ музыкальной культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о танцах и движениях, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников объединения. Особое внимание уделяется знакомству детей с культурой, традициями и обычаями малой родины.

В данной программе предпринята попытка, по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы. Особое внимание уделено взаимодействию ДООУ с семьёй.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Основные принципы, заложенные в основу программы:

1. Принцип поэтапности «погружения» в программу. Это самый важный принцип. Программа составлена с учетом возрастных особенностей ребенка. Если приступить к освоению этапа, минуя предыдущие, то работа может не принести ожидаемого результата.

2. Принцип динамичности. Каждое задание необходимо творчески пережить и прочувствовать, только тогда сохранится логическая цепочка – от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.

3. Принцип сравнений подразумевает разнообразие вариантов решения детьми заданной темы, развитие интереса к поисковой работе с материалом с привлечением к данной теме тех или иных ассоциаций, помогает развитию самой способности к ассоциативному, а значит, и к творческому мышлению.

4. Принцип выбора в творческом взаимодействии взрослого и ребенка при решении данной темы без каких-либо определенных и обязательных ограничений поощряет объяснение ребенком выбора движений для изображения.

6. Цель программы.

Формирование и развитие художественно-творческих способностей детей в области хореографического искусства, привитие любви к танцу, воспитание исполнительской культуры.

7. Задачи программы.

5-6 лет

Обучающие:

- познакомить с элементарными музыкальными понятиями (жанр, темп, динамика, характер и строение музыкального произведения)
- обучать детей приемам образного перевоплощения с помощью жестов на материале этюдов
- ориентироваться в пространстве в соответствии с рисунком.
- развитие познавательного интереса к хореографическому искусству
- включение в познавательную деятельность приобретение определенных навыков, движений, пластики в хореографии

Воспитательные:

- формирование у воспитанника социальной активности, гражданской позиции;
- культуры общения и поведения в социуме;
- навыков здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья дошкольника

Развивающие:

- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма)
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
- развивать двигательную активность и координацию движений.
- развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность;
- формирование потребностей в самопознании, саморазвитии.
- развивать гибкость, чувство ритма и слух

6-7 лет

Обучающие:

- Продолжать учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки, темпом, построением; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).
- Продолжать обучать детей приемам образного перевоплощения с помощью жестов на материале этюдов
 - развитие познавательного интереса к хореографическому искусству
 - включение в познавательную деятельность
 - приобретение определенных навыков, движений, пластики в хореографии

Воспитательные:

- формирование у воспитанника социальной активности, гражданской позиции;
- культуры общения и поведения в социуме;
- навыков здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья дошкольника

Развивающие:

- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма)
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
- развивать двигательную активность и координацию движений.
- развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формирование потребностей в самопознании, саморазвитии.
- развивать гибкость, чувство ритма и слух

8. Возраст детей.

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 5-7 лет

- состав группы постоянный, мальчики и девочки;
- особенности набора обучающихся свободный;

9. Срок реализации программы.

продолжительность образовательного процесса
многоступенчатая и рассчитана на 2 года:

1 год обучения рассчитан на возраст 5-6 лет

2 год обучения – на 6-7 лет

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

- общее кол-во часов в год -64
- кол-во часов и занятий в неделю -2,
- периодичность занятий 2 раза в неделю

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

5-6 лет

Знать:

- что такое жанр, темп, динамика , построение в музыке

Уметь:

Шаги:

- бытовой,
- танцевальный легкий шаг с носка,
- на полупальцах,
- легкий бег,
- шаг с подскоком,
- боковой подскок – галоп,
- бег легкий с оттягиванием носков;

Постановка корпуса

Позиции ног: I-я, VI-я

Танцевальные положения рук:

- на поясе,
- за юбочку,
- за спиной,
- на поясе в кулачках

Уметь выполнять перестроения в:

- рисунке танца «Круг»:
- рисунке танца «Линия».
- рисунке танца «Колонна».
- рисунке танца «Змейка»:

Владеть:

- Понятиями *demie plie*, *battement - tendu*
- Жестами «Давай дружить», согласия и несогласия;
«иди сюда» ,«Встретились», «Заупряился»

6-7 лет

Знать:

- Музыкальные понятия темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение
- Музыкальный жанры: полька, марш, вальс, полонез, галоп

Уметь:**1. Шаги:**

- танцевальный шаг с носка,
- марш,
- на полупальцах,
- подскоки,
- галоп,
- шаг польки.

2. 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 (*port de bras* – I форма);
- повороты головы на 1/2; 1/4.

3. Рисунок танца "Круг"

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами.

4. Перестроения из одного вида в другой:

- рисунок танца «Колонна», «Линия»;
- перестроения из круга в колонну, в линию
- перестроения из нескольких кругов
- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из «круга» в «змейку»

5. в рисунке танца «Спираль».**6. в рисунке танца «Змейка»:****Владеть:**

- понятиями *demi – plie*, *battement tendu*, *relev*

- движениями русского танца (ковырялочка, елочка, гармошка, удар каблуком, дробь, кружение)
- движениями мордовского танца (моталочка, ковырялочка, «птички», тарелочки, удары каблуком, дробь)
- движениями Вальса и Польки

12. Форма подведения итогов.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы выступление на утренниках, на концертах в школе.

Контроль проводится в разных формах:

- творческие задания
- диагностика личностного роста;
- участие в конкурсах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Диагностика	1	30 мин	5 мин	25 мин
2	Азбука танца	3	90 мин	15мин	75 мин
3	Рисунок танца	8	240 мин	40 мин	200 мин
4	Русский танец	8	240 мин	40 мин	200мин
5	Бальный танец	8	240 мин	40 мин	200 мин
6	Жесты. Танцевальные этюды	4	120 мин	20 мин	100мин
7	Эстрадный танец	8	240 мин	40 мин	200 мин
8	Стрейчинг	8	240 мин	40 мин	200 мин
9	Мордовский танец	8	240 мин	40 мин	200 мин
10	Танцевальная мозаика	8	240 мин	40 мин	200 мин
	Итого:	64	32 ч	5 ч	27 ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Диагностика	2	50 мин	10 мин	40 мин
2	Музыкальные понятия	2	50 мин	10мин	40 мин
3	Игровая ритмика	8	200 мин	40 мин	160 мин
4	Азбука танца	8	200 мин	40 мин	160 мин
5	Рисунок танца	8	200 мин	40 мин	160 мин
6	Жесты. Танцевальные этюды	4	100 мин	20 мин	80 мин
7	Эстрадный танец	8	200 мин	40 мин	160 мин
8	Стрейчинг	8	200 мин	40 мин	160 мин
9	Синтез песни и танца	8	200 мин	40 мин	160 мин
10	Танцевальная мозаика	8	200 мин	40 мин	160 мин
	Итого:	64	27 ч	5 ч	21 ч

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	Диагностика	Выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.	Словесный метод (вопросы, беседы, Слуховой метод (анализ музыкальной выразительности) Наглядный метод (показ движений)	Импровизационное занятие	Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам ритмического развития и музыкального воспитания дошкольников»
Тема №2	Музыкальные понятия	Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями: 1. Характер музыкального произведения. • Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная). • Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. • Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. • Игра «Жуки и бабочки». 2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный). • Слушая музыку, определить ее темп	Слуховой метод: анализ средств музыкальной выразительности, восприятие музыки, сравнение, сопоставление, практическое исполнение в игре, творческом задании	Обучающее занятие	Презентация «Программа дополнительного образования по ритмике «Капельки»»

		(устно). • Игра «Зайцы и охотник». • Творческое задание: изобразить черепаху, мышку. • Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами. 3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно). • Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно). • Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). • Игра «Тихо и громко». 4. Ритмический рисунок. • Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка. • Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам. 5. Строение музыкального произведения (вступление, часть). • Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения. • Игра «Ку-чи-чи». • На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.			
--	--	---	--	--	--

Тема №3	Игровая ритмика 1 неделя	Комплекс упражнений игровой ритмики Задачи: 1. Развивать внимание. 2. Развивать координацию движений. 3. Развивать зрительную и слуховую память. 4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов. <u>Содержание:</u> 1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес». 2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина») 3. Игра «Зверушки – наострите ушки». 4. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево». 5. Разучивание танца «Листопад»		Обучающее занятие	
	2 неделя	Дать основы балетных движений (позиция ног- 6, рук- подготовительная) Развивать координацию, гибкость Осваивать терминологию demie plie- полуприсяд, releve- подъем на полупальцы, Учить детей ритмично выполнять упражнения. Развивать внимание. Разучивание танца «Листопад» Развивать творческий потенциал детей			
	3 неделя	Продолжать освоение балетных движений (позиция ног- 6, рук- подготовительная), Развивать координацию, гибкость Продолжать осваивать терминологию, позиции рук и ног, Развивать координацию движений. Развивать зрительную и слуховую память. Учить детей ритмично выполнять упражнения. Развивать творческий потенциал детей Разучивание танца «Листопад»			

	4 неделя	Дать основы балетных движений (позиция ног- 6, рук- подготовительная), Развивать координацию, гибкость Продолжать осваивать терминологию, позиции рук и ног, Продолжать развивать зрительную и слуховую память, координацию движений. Учить детей ритмично выполнять упражнения. Развивать творческий потенциал детей Исполнение танца «Листопад»			
Тема №4	Азбука танца 1 неделя	Изучение танцевального положения рук сольно и в парах: - на поясе, - за спиной, - в кулачке, - на поясе в парах, -правыми руками. Учить работать с предметами (обруч, помпоны) Разучивание танца «Зима волшебница»	Наглядный метод (показ движений) Практический (самостоятельная деятельность) Словесный метод (разьяснение, пояснение, обогащение словаря)	Обучающее занятие	Индивидуальные консультации по запросам родителей
	2 неделя	Формировать правильную осанку и координацию движений. Упражнение на укрепление плечевого пояса и спины: «Плечики», «Мельница», «Кошечка», «Качели», «Книжка», «Веточка». Постановка корпуса: позиции ног : I-я, VI-я, позиций рук: 1, 2, 3, подготовительная. Разучивание танца «Зима –волшебница»			

	3 неделя	Развивать мускулатуру ног, рук, спины. Формировать правильную осанку и координацию движений. Упражнения: «Клювик - утюжок». Все виды шагов Упражнение :«Плечи», «Мельница», «Кошечка», «Качели», «Книжка», «Веточка». Постановка корпуса: позиции ног : I-я, VI-я, позиций рук: 1, 2, 3, подготовительная. Разучивание танца «Зима –волшебница»			
	4 неделя	Повторение всех видов шагов, положение корпуса, рук, ног, терминологии, повторение танцев: «Листопад», «Зима-волшебница», танца с обручами		Закрепляющее занятие	
Тема№5	Рисунок танца 1 неделя	Знакомство с пространством и точками зала. Определение понятия «Лицо» (Зритель) En face (напротив) термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю. Исполнение танцев: с обручами, «Зима - волшебница» Научить детей ориентироваться в пространстве. Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.	Наглядный (просмотр видеозаписи ,показ схемы), практический и словесный	Обучающее занятие	
	2 неделя	Научить детей ориентироваться в пространстве. Рисунок танца «Круг», «Полукруг» Знакомство с новой терминологией: En dedans (вовнутрь, сужение круга) движения выполняемые в круг En dehors (наружу, расширение круга) движения выполняемые из круга Разучивание танца «Морячка»			

	3 неделя	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы. Закрепить рисунок танца «Круг», «Полукруг», терминологию, Рисунок танца «Линия», «Змейка» Перестроение из одного рисунка в другой Разучивание танца «Морячка»			
	4 неделя	Закрепить рисунок танца «Круг», «Полукруг», «Линия», терминологию, Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве Рисунок танца «Колонна», перестроение из 1-ой в 2-е, 3-и и обратно. Разучивание танца «Морячка» Закрепить все рисунки, терминологию, Продолжать учить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.			
Тема №6	Жесты. Танцевальные этюды.	Обучать детей приемам образного перевоплощения на материале этюдов - Знакомство и разучивание жестов «прошу» и «не надо» Жесты «Давай дружить», согласия и несогласия; - Разучивание жеста «иди сюда» в ласковом характере «Игра с куклой» - Разучивание этюда «Встретились», музыка Т.Ломовой: - Разучивание этюда «Заупрявился» с элементами импровизации: р.н.м	Наглядный показ , практическое исполнение	Импровизационное занятие	Открытое занятие

Тема №7	Эстрадный танец	- Обучать детей выполнению танцевальных движений; - исполнять выразительно, точно отмечая изменение частей; - своевременно перестраиваться из различных положений; - точно начинать после вступления, четко вступать на каждую фразу; - точно выполнять хлопками и притопами ритмический рисунок; - исполнять танец изящно, непринужденно; - активизировать словарь, поддерживать заинтересованное отношение к музыкально-ритмическим движениям, стремление участвовать в этом виде деятельности Разучивание танца «Далеко от мамы»	Наглядный метод (Показ иллюстрации, показ движений), слуховой (сравнение, сопоставление музыки), словесный (рассказ и беседа), практический (изучение движений)	Обучающее занятие Выступление на утреннике	Консультация для родителей по изготовлению костюмов к танцу.
Тема №8	Стрейтчинг 1 неделя	Продолжать развивать и тренировать суставно-связочный аппарат, улучшать эластичность мышц и связок Упражнения: «Плечики», «Мельница», «Кошечка», «Качели», «Книжка», «Веточка». Упражнения на укрепление и стрейчинг мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Летучая мышь», «Велосипед» Разучивание танца «Далеко от мамы»	Наглядный показ, практическое исполнение	Развивающее занятие	Индивидуальная консультация для родителей по стрейчингу
	2 неделя	Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка». Упражнения: «Плечики», «Мельница», «Кошечка», «Качели», «Книжка», «Веточка», «Бабочка», «Летучая мышь», «Велосипед». Разучивание танца «Далеко от мамы»			

	3 неделя	Продолжать развивать и тренировать суставно-связочный аппарат, улучшать эластичность мышц и связок Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Клювик - утюжок» Разучивание танца «Далеко от мамы»			
	4 неделя	Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат. Улучшать эластичность мышц и связок. Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат. Упражнения: «Плечики», «Мельница», «Кошечка», «Качели», «Книжка», «Веточка», «Бабочка», «Летучая мышь», «Велосипед», «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка», «Клювик - утюжок». Исполнение танца «Далеко от мамы»			
Тема №9	Синтез песни и танца	Самостоятельно инсценировать содержание песни в движениях; - по-своему передавать характерные особенности персонажей, выраженные в музыке, не подражая Песня «Не обижайте муравья» А Абелян и «Антошка»	Наглядный (просмотр видеозаписи), слуховой метод (прослушивание музыки), практическое исполнение	Импровизационное занятие	
Тема №10	Танцевальная мозаика 1 неделя	Научить детей двигаться в соответствии с музыкой. Развивать память, актерское мастерство. Готовить к концертной деятельности.	Словесный метод, практический и слуховой	Итоговое занятие. Выступление на концерте и на утреннике	Отчетный концерт

	2 неделя	Учить детей эмоционально исполнять танцы, активно используя мимику, пластику Двигаться в парах, тройках, держать дистанцию, Следить за осанкой, правильностью выполнения движений Раскрепостить ребенка, предавать чувство уверенности			
	3 неделя	Продолжать развивать память, внимание, актерское мастерство, готовить к концертной деятельности. Исполнение танцев «Зима -волшебница», «Морячка»			
	4 неделя	Повторение и закрепление: - терминологии: demie plie, releve, battement – tendu, saute, En dedans, En dehors, En face. - танцевальных позиций корпуса, рук и ног - рисунков танца, - упражнений на стрейчинг и укрепление мускулатуры. Повторение танцев: «Листопад» «Зима -волшебница» «Морячка» «Далеко от мамы»			

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	Диагностика	Выявление знания детей в области музыки и хореографии (терминологию, позиции ног, рук, корпуса)	Словесный метод (вопросы, беседы, Слуховой метод (анализ музыкальной выразительности) Наглядный метод (показ движений)		Анкета для родителей «Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по вопросам музыкально-ритмического развития и воспитания дошкольников»
Тема №2	Азбука танца	Повторить и закрепить знания прошлого года Развивать мускулатуру ног, рук, спины. Формировать правильную осанку и координацию движений. Подготовить детей к изучению более сложных элементов. 1. Шаги: • танцевальный шаг с носка, • марш, • на полупальцах, • подскоки, • галоп, • шаг польки.	Наглядный метод (показ движений) Практический (самостоятельная деятельность) Словесный метод (разъяснение, пояснение, обогащение словаря)	Обучающее занятие	Презентация «Программа дополнительного образования по ритмике «Капельки»»

		2. Бег: • мелкий на полупальцах, • с высоко поднятыми коленями, • с откидыванием ног назад. 3. 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 (port de bras – I форма); • повороты головы на 1/2; 1/4.			
Тема №3	Рисунок танца	Повторение пройденного материала прошлого года Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы. 1. Движение по линии танца. 2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории): • замкнутый круг; • раскрытый круг (полукруг); • круг в круге;	Наглядный (просмотр видеозаписи ,показ схемы), практический и словесный	Обучающее занятие	

		• сплетенный круг (корзиночка); • лицом в круг, лицом из круга; • круг парами. Научить перестраиваться из одного вида в другой. 3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»: • перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план); • перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих). 4. Понятие «Диагональ»: • перестроение из круга в диагональ; • перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих). 5. Рисунок танца «Спираль». • Игра «Клубок ниток». 6. Рисунок танца «Змейка»: • горизонтальная; • вертикальная. Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).			
Тема №4	Русский танец	Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения. Научить основам русского танца. 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	Наглядный метод (Показ иллюстрации, показ движений), слуховой (сравнение, сопоставление музыки), словесный (рассказ и беседа), практический	Обучающее занятие Закрепляющее занятие	Беседа с родителями по пошиву костюмов к танцу

		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.	(изучение движений)		
Тема№5	Бальный танец	Познакомить детей с историей бального танца. Научить основам танца «Полька». Разучить основные элементы танца «Вальс». 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. 3. Изучение основ танца «Вальс»: • основные элементы: • «качели», • «квадрат», • «ромб», • «вальсовая дорожка», • «перемена»;	Наглядный метод (Показ иллюстрации, показ движений), слуховой (сравнение, сопоставление музыки), словесный (рассказ и беседа), практический (изучение движений)	Обучающее занятие Закрепляющее занятие	Рекомендации для родителей по изучению и исполнению вальса.

		• работа в паре: • положение рук в паре, • «ромб» в паре, • вращение «звездочка»; • простые танцевальные комбинации.			
Тема №6	Жесты. Танцевальные этюды.	Обучать детей приемам образного перевоплощения на материале этюдов, по-своему передавать характерные особенности персонажей, выраженные в музыке, не подражая Этюд «Кошка» С.Прокофьев; упражнение-маршировка в различных ритмах: 2/4, 3/4, 4/4; передача образа кошки; игра «Я - портрет» Этюд «Щенок» Л.Емельяновой (разминка, упражнение «Ритмическое эхо», основная часть - этюд) «Выход и пляска медвежат» М.Красева (разминка, упражнение «Хлопай в такт», основная часть – этюд); игра по желанию «Рыжая лиса» Ю.Слонова («Ой, все кумушки» р.н.м.) (разминка, упражнение «Музыкальные топотушки», основная часть); игра «Замри	Наглядный (просмотр видеозаписи, показ иллюстрации), практический и словесный		
Тема №7	Эстрадный танец	- Обучать детей выполнению современных танцевальных движений; - исполнять выразительно, точно отмечая изменение частей; - своевременно перестраиваться из различных положений; - точно начинать после вступления, четко вступать на каждую фразу; - точно выполнять хлопками и притопами ритмический рисунок; - исполнять танец изящно, непринужденно,	Наглядный метод (Показ иллюстрации, показ движений), слуховой (сравнение, сопоставление музыки), словесный (рассказ и	Обучающее занятие Закрепляющее занятие,	Консультация для родителей по подбору костюмов к танцу

		как на эстраде - активизировать словарь, поддерживать заинтересованное отношение к музыкально-ритмическим движениям, стремление участвовать в этом виде деятельности	беседа), практический (изучение движений)		
Тема №8	Стрейтчинг . Партерная гимнастика	Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям. Развивать природные данные детей. Исправлять дефекты осанки. Укреплять физическое и психическое здоровье. 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».	Наглядный показ упражнений и практическое исполнение		

Тема №9	Мордовский танец	Познакомить детей с танцами мордовского народа Научить основам танца. Разучить основные элементы танца • Моталочка, тарелочки, дробь, притопы; • комбинирование изученных элементов; • положения в паре: • мордовский поклон	Наглядный (просмотр видеозаписи), слуховой метод (прослушивание музыки), практическое исполнение	Обучающее занятие	
Тема №10	Танцевальная мозаика	Научить детей самостоятельно двигаться под музыку. Подготовить к показательным выступлениям. Закрепление знаний и умений, приобретенных за год. • Терминологии • Упражнений на стрейчинг и укреплений мышц тела • Рисунков танца, перестроение • Позиций рук, ног, корпуса Повторение всех танцев.	Словесный метод, практический и слуховой	Закрепляющее занятие, итоговое, выступление на утреннике, на конкурсе	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

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.

2. Приемы и методы организации.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией 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.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике музыкально-ритмического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в музыкальном воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

3. Дидактический материал.

Стенды:

Символика Мордовии.

Мордовский национальный костюм.

Карта Мордовии.

Портреты:

Композиторы Мордовии.

Русские композиторы

Картотеки:

Мордовские подвижные игры

Игры на развития чувства ритма.

Дидактический материал:

Русские костюмы и танец в иллюстрации.

Бальные костюмы и танец в иллюстрации.

Мордовские костюмы и танец в иллюстрациях.

Шапочки животных для танцевальных этюдов

Костюмы:

Русские рубашки и сарафаны

Мордовские рубашки и платья

Бальные платья на вальс.
Эстрадные костюмы

4. Техническое оснащение занятий.

Одним из основных условий успешной организации занятий по хореографии является наличие спортивного или музыкального зала оборудованного для занятий танцами. А так же:

- зеркала;
- музыкальный инструмент: фортепиано;
- музыкальный центр, компьютер;
- аудио диски с записями репертуара, презентации;

**План работы с родителями
по программе дополнительного образования по хореографии
«Капельки»**

Дата	Содержание работы
Октябрь	Родительское собрание – планирование работы на новый учебный год «Основные направления непосредственно связанные с оздоровительной работой танцевального коллектива», «Безопасная дорога в школу и домой». Первый год обучения – «Знакомство с работой танцевального коллектива». Консультация «Хореография в нашем детском саду» Индивидуальные консультации и беседы
Ноябрь	Проработка костюмов к осенним утренникам Консультация «Волшебный мир танца» Приглашение родителей на концерт ко Дню матери
Декабрь	Индивидуальные встречи с родителями. Проработка костюмов к новогодней сказке Консультация «Роль хореографии в эмоциональном развитии детей дошкольного возраста»
Январь	«Семейная гостиная» – чаепитие, родители и дети. Консультация для родителей «Я хочу танцевать»
Февраль	Приглашение родителей на концерт – «Дню защитника – 23 февраля». Консультация для родителей «Влияние хореографии на физическое развитие детей дошкольного возраста»
Март	Приглашение родителей на концерт – «Дню – 8 марта». Индивидуальные встречи с родителями.

	Рекомендации для родителей по развитию творческой активности детей
Апрель	Консультация для родителей «Танец – как средство воспитания положительных нравственных качеств личности дошкольника» Анкетирование «Ваше мнение о работе танцевального коллектива»
Май	Посещение родителями открытых контрольных занятий. Приглашение родителей на творческий отчет и концерт танцевального коллектива «Капельки». Награждение родителей за активную помощь танцевальному коллективу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Акиншина А., Ханов К. Словарь русских жестов и мимики. – Токио, 2010.
2. Асафьев Б.В. О музыкально-творческих навыках у детей. – Л. – М., 2011.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 199
4. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение: упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. – М., 2009.
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М., 2012.
6. Захаров Р.В. Сочинение танца. – М., 2013.
7. Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Народные праздники в детском саду. Методическое пособие для педагогов и музыкальных руководителей. / Под ред. Т.С.Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
8. Основы сценического движения. Под редакцией И.Э.Коха. – М., 2015.
9. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения
10. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

Список литературы для детей и родителей

1. Джалалова И. А., Ритмопластика и хореография для детей от 5 до 10 лет.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.

Приложения

Приложение 1

Словарь танцевальных движений

«Бег парами по кругу» - сохранять пары, 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 счёт «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 $1/4$ такта.

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

«Выбрасывание ног». Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочерёдно. Выносятся нога вперёд на 45° , колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую $1/4$ такта.

«Выставление ноги вперёд на носок». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперёд. Колени прямые, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

«Выставление ноги вперёд на пятку». Движение исполняется с правой и левой ноги поочерёдно. При исполнении придерживать 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 1/4 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 1/4 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 1/4 такта.

«Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на 1/4 такта.

«Марш» - чёткий шаг под музыку. Шаг на 1/4 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 выполняется 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 $1/4$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение выполняется 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 выполняется 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 выполняется 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 выполняется 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 выполняется 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 $1/4$ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

«Пружинка» - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение выполняется 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 $\frac{1}{4}$ такта.

«Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящим движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Танцевальный шаг». Движения выполняются 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 $\frac{1}{8}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 – $\frac{1}{4}$ такта.

«Ходьба по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг $\frac{1}{4}$ 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». И. 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.