

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Школа искусств» г. Суоярви**

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
в области музыкального искусства**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета**

**«Ритмика»
(для дошкольников)**

г. Суоярви

2015

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Педагогическим советом образовательного учреждения</p> <hr/>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор Р.Н.Троцкая</p> <hr/>
--	--

Разработчик: Городок И.В. – преподаватель «МОУ ДОШИ» г. Суоярви

Рецензенты:

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Срок реализации учебного предмета;*

- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности*
- *Формы подведения итогов*

II. Учебно-тематический план и содержание учебного предмета

III. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

IV. Списки рекомендуемой учебной методической литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по учебному предмету «Ритмика» для дошкольников имеет *художественную направленность*. Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Ритмика обладает исключительной ценностью в музыкальном развитии детей. Ритмика - это умение слушать и «пропевать» музыку в движении. Она ставит своей целью научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику тела. В ритмике основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения помогают ее глубоко воспринять и осмыслить. Наиболее успешное музыкально-ритмическое развитие ребенка дошкольного возраста осуществляется в атмосфере увлеченности, которая рождается в игровых ситуациях

Занятия ритмикой, танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по ритмике, хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

Основная цель на занятиях ритмики с дошкольниками и младшими школьниками – всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Основная задача заключается в том, чтобы научить ребенка танцевать красиво, двигаться в свободной непринужденной манере и владеть ритмопластикой танца, а также решать следующие задачи:

- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма;
- эмоциональную отзывчивость на музыку;
- танцевальную выразительность;
- координацию движения;

- ориентировку в пространстве;
- воспитать художественный вкус; научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

В работе с дошкольниками и младшими школьниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог

возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Музыкально-ритмическая деятельность строится на интеграции музыки, драматизации, пластики и танца в единое художественное целое. Движение, музыка, игра как раз то, в чём нуждается ребёнок в дошкольный период. Занятия ритмикой строятся на включении музыкальных игр, в которых наши воспитанники осваивают двигательные-ритмические, коммуникативные навыки, обеспечивающие их психомоторное развитие. Ролевые, сюжетные, дидактические музыкальные игры позволяют сделать процесс постижения закономерностей музыкального искусства доступным и увлекательным для дошкольников.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Данная программа является адаптированной и составлена на основе образовательных программ: «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г., программы дополнительного образования детей «Гармония», автора

Никифорова П.А. и Шанауриной З. А. – преподавателя ритмики и физической культуры дошкольного и младшего школьного отделения музыкальной школы комплекса № 15 «Ритмика, элементы художественной гимнастики и танец» (для детей 4 - 10 лет).

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

2 года

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма занятий – групповая. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу. Так как образовательная программа рассчитана на детей дошкольного возраста, на занятиях используются здоровьесберегающие компоненты: организационные моменты,

дыхательная восстановительная гимнастика, проветривание помещения, перерывы.

Количество воспитанников – от 8 до 12 человек.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

ИХ

К концу первого года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

дети будут уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию

- выполнять элементы партерной гимнастики.

К концу второго года обучения дети будут знать:

-начало и конец музыкального вступления.

-названия новых танцевальных элементов и движений.

-правила исполнения движений в паре.

дети будут уметь:

-откликаться на динамические оттенки в музыке,

-выполнять простейшие ритмические рисунки;

-реагировать на музыкальное вступление;

- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Названия разделов	Название тем	Количество часов
Вводное занятие	ТБ в спортивном и актовом зале на уроке ритмики	1
1.Азбука музыкального движения	Развитие ритмического восприятия	2
	Развитие музыкальности	2
	Паузы в движении и их использование	1
2. Развитие пластики тела	Упражнения на осанку	4
	Упражнения на растяжку	4
	Упражнения на пластику	4
3.Танцевально-ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения	2
	Виды шага, бега, прыжков	2
	Изучение позиций	4
4. Диско-танцы	«Музыкальный»	2
	«Стирка»	2
	«Вару-вару»	2
	«Полька»	2
Всего		34

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 занятие в неделю

Названия разделов	Название тем	Количество часов
Вводное занятие	ТБ в спортивном и актовом зале на уроке ритмики	1
1.Азбука музыкального движения	Развитие ритмического восприятия	2
	Развитие музыкальности	2
	Паузы в движении и их использование	2
2. Развитие пластики тела	Упражнения на осанку	3
	Упражнения на растяжку	3
	Упражнения на пластику	3
3.Танцевально-ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения	2
	Виды шага, бега, прыжков	1
	Изучение позиций	3
4. Диско-танцы	«Музыкальный»	3
	«Стирка»	3
	«Вару-вару»	3
	«Полька»	3
Всего		34

СОДЕРЖАНИЕ

Каждая тема образовательной программы состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с детьми, просмотр видеоматериалов. *В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.* Практическая часть включает разминку, отработку движений, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия дети под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в лицее.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство» (Приложение 1).

Раздел 1. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, полька. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимает уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь» - движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально - ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика»,

«Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление занятия музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песня, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 2. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме (Приложения 1, 2).

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой (Приложение 1, 2).

Тема 3.3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию педагога. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Раздел 4. Диско-танцы

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Описание диско-танцев дается в Приложении 3.

Тема 4.1. Диско-танец «Музыкальный».

ТЕОРИЯ. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

Тема 4.2. Диско-танец «Стирка».

ТЕОРИЯ. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

Тема 4.3. Танец «Вару-вару»

ТЕОРИЯ. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Вару-вару».

Танец «Полька»

ТЕОРИЯ. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах.

Итоговое занятие. ПРАКТИКА. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы и приёмы.

Чтобы добиться развивающего эффекта обучения на занятиях использую различные методы: *наглядный, словесный и практический.*

Наглядный метод может быть *наглядно-слуховым* (исполнение музыки) и *наглядно-зрительным* (показ иллюстрации, картинок, совместное исполнение движений, применение наглядных пособий).

Музыка на моих занятиях звучит в записи. Использование записи позволяет мне подобрать самую разнообразную музыку - от детских песен, народных мелодий до эстрадных и классических произведений в оркестровом исполнении. Это расширяет кругозор детей, развивает художественный вкус. Следует отметить ещё одно важное преимущество фонограммы. Всем известно непроизвольное «приспособление» аккомпанемента к движению. Желая помочь детям (и, как правило, совершенно невольно), музыкальный руководитель ускоряет или замедляет темп, дополняет лишними аккордами вступление или заключение музыкального произведения. Такая «помощь» исключена при использовании фонограммы, и это способствует более внимательному вслушиванию в музыку, концентрации слухового внимания.

На занятиях также использую аудио и видеокассеты, что значительно обогащает восприятие музыки. Особенно эффективно их сочетание с «живым» исполнением. Так, музыкальное произведение в «живом» исполнении сравниваем с записью (оркестр, хор). Важно заострять внимание детей на разнице звучания, отмечать изменения характера музыки, нюансов настроения в зависимости от ее исполнения.

Симфоническую музыку лучше слушать в записи, чтобы сохранить при восприятии оркестровую красочность.

Зрительная наглядность имеет также большое значение: она позволяет усилить впечатления детей от музыки, вызвать в их воображении зрительные образы, близкие музыке, или проиллюстрировать незнакомые явления или образы. Приемы применения зрительной наглядности (картин, рисунков, цветных карточек, игрушек) рассмотрю ниже.

Широко применяю *словесный метод*. С помощью интересной беседы детям прививается любовь к музыке, расширяются представления о некоторых явлениях действительности, обогащается их внутренний мир, чувства, формируются нравственные качества, интересы.

Практический метод в развитии музыкального восприятия также очень важен. Чтобы ребенок глубже почувствовал характер музыки, активно пережил свои впечатления, сочетаю восприятие музыки с практическими действиями, помогающими ему как бы «пропустить музыку через себя», выразить во внешних проявлениях свои переживания.

Движения успешно использую как приемы, активизирующие осознание детьми характера мелодии, качества звуковедения (плавного, четкого, отрывистого), средств музыкальной выразительности (акцентов, динамики, взлетов и падений мелодии, темпа, ритмического рисунка и т.д.). Эти свойства музыки можно моделировать с помощью движений рук (что доступно уже детям младшего возраста), танцевальных и образных движений.

Говоря о развитии музыкального восприятия с помощью движения, важно отметить, что речь идет не о выработке качественного выполнения движений, а о возможностях выразить переживания музыки с помощью освоенных детьми представлений и способов действий.

Методы музыкального воспитания тесно связаны между собой.

Остановлюсь на характеристике некоторых приёмов.

Показ с пояснением. Все пояснения, описание игровых ситуаций должны быть немногословными и очень точными, емкими, яркими.

Игровые приемы. Делают занятия более продуктивными, повышают активность детей, развивают сообразительность. Это использование игрушек, картин, иллюстраций, дидактических игр, игровой прием «эхо», «мои руки, ваши - ноги».

Приём погружения в музыку. Воплощение в движениях музыки, с которой дети впервые знакомятся на занятии.

Вопросы к детям. Активизируют мышление и речь детей. К их ответам на вопросы педагога надо подходить дифференцированно, в зависимости от того с какой целью задан вопрос (беседа, вступительное слово, закрепление).

Оценка качества детского исполнения. Неправильная оценка не помогает ребенку осознать и исправить свои ошибки, недостатки. Надо поощрять детей, вселять в них уверенность, но делать это деликатно.

Этапы работы по развитию выразительности движений.

В основе *первого этапа* лежит подражание детей образцу исполнения движений, т.е. моему показу, в процессе совместной деятельности. Прием "вовлекающий показ" (по С.Д.Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения.

Совместное исполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание. На таких групповых занятиях оказывается как бы гипнотическое воздействие, сила которого зависит от звучания музыки и от того, насколько выразителен, артистичен мой показ как педагога. В этом состоянии дети как бы автоматически копируют все движения в зеркальном отражении (копируют все до мелочей - мимику, тончайшие нюансы исполнения).

В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения, благодаря "вовлекающему показу" дети справляются с такими упражнениями, которые они не могли бы выполнить самостоятельно или при фрагментарном показе со словесными объяснениями. Однако степень сложности двигательных упражнений, с которыми дети справляются в процессе подражания, не безгранична. Чтобы ее определить нужно уметь "заглянуть" в "зону ближайшего развития" ребенка (по Л.С.Выготскому). В процессе совместного исполнения важно дать детям возможность ощутить свои возможности и закрепить их в сознании. При последующих повторениях движения уточняем,

закрепляем. Конечно, у всех детей это происходит по-разному. Важно не искать никаких замечаний, не фиксировать внимание детей на том, что у них что-то не получается, и тогда постепенно сложные элементы упражнений будут освоены.

Часто применяю прием «погружения в Музыку», когда с самого начала обыгрывания музыкальной пьесы ничего не показываю и не рассказываю. Только призываю внимательно "вслушаться в музыку" и попробовать пофантазировать: "А что это такое?" или "Кто это?" (Не обязательно сразу все конкретизировать, дети могут ответить на эти вопросы не словами, а движением). Затем для более осмысленного представления музыкально-игрового образа произведения, детям предлагаю какое-нибудь содержание (это может быть сказка, бытовая сценка и т.д.).

Время от времени, прекращая показ в процессе совместного исполнения, детям предлагаю исполнять движения самостоятельно. Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем результата обучения. Результатом является правильность, выразительность исполнения упражнений, их самостоятельное выполнение в других игровых ситуациях.

Часто дети придумывают очень выразительные движения, если же помощь необходима, нужно её оказать, но при этом важно не сковывать у детей проявления их самостоятельности.

Программа составлена с учётом реализации

межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Дети усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными

явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, дети знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер

и темперамент народа отражаются в танце, и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

По окончании срока реализации образовательной программы дети получают умения и навыки:

- воспринимают музыкальное произведение в целом;
- прослеживают развитие музыкального образа, выразительно двигаются в соответствии с ним;
- осознанно высказываются об эмоционально-образном содержании музыки, передают своё эмоциональное отношение к музыке через культуру движений;
- определяют характер, форму произведения двигаются в соответствии с разнообразным характером музыки;
- отдают предпочтение какому-либо произведению, высказываются, почему оно нравится;
- развиваются двигательные качества: координация, ловкость, пластичность, выразительность, ориентируются в пространстве;
- развивается творческая фантазия, воображение, умение сопереживать и воплощать в движении чувства и настроение музыки.

Техническое оснащение

1. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
4. Аудиокассеты, СД – диски.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
6. Резиновые мячи среднего размера.
7. Коврики.
8. Костюмы для концертной деятельности.

Приложение 1

Приложение 1. Упражнения для первого этапа обучения.

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи. Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

Движения плечами вперед-назад.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в в е р х н е й ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы

пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...». При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторонами. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

Общее требование:

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежутки между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то,

о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене. Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Упражнение 2.

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад - вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Работа бедер вперед-назад.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо

добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы, например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения, например, маховые движения ног.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений, например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения, например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов, например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного

напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и «пятая точка» была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскákat мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Знакомство».

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ребенку. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

Приложение 2.

Приложение 2. Упражнения для второго этапа обучения.

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса. Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса. Ребенок может понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы

создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

Голова

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения.

Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси. На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

Смещение головы справа налево и слева направо.

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону. На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений. В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх, слева направо. Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси. И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу. Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

Плечи

Движения плечами вверх-вниз.

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось сверху, импульс на движение передается ему. Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом. Итак. На счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Движения плечами вперед-назад.

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему. Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом. На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;

-

- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы, например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения с использованием собственного веса, например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
- Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели), например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, например, фиксированные наклоны или шпагаты.
- Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения, например, маховые движения ног.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений, например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

-
-

- Рывковые движения, например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов, например, медленное разведение рук в стороны до предела.
- Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
- Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

Развитие умения чувствовать различные части своего тела

Разминка (*в кругу*). Я открыла свою сумочку и знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (*Отдает.*) Я передала тебе зайчика с хорошим настроением и у тебя теперь тоже хорошее настроение.

«Солнечный зайчик». Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают. Например, принять зайчика головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отправляет «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.

Игра «Солдатики» (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

«Солдатики» ("Эстафета")

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента,

не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для воспитанников начальной школы. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

Приложение 3

Диско-танцы (описание)

«Музыкальный»

Играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – поинт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

«Стирка»

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов)

«Полька»

Изучение основных движений танца «Полька»:

- прыжок «соте»;
- приставные шаги;
- ритмические похлопывания - хлопки.
- подскоки;
- Постановка детей в круг (взялись за руки и растянулись).
- Постановка детей в пары.
- Разметка мест остановки пар цветным мелом.

Разучивание танца «Полька» по частям:

- 1 часть - подскоки;
- 2 часть - прыжок «соте»;
- 3 часть - приставные шаги, хлопки;

«Вару-вару»

1-4-й такты: Фигура "Основное боковое движение"

4-8-й такты: Фигура "Прыжки на месте"

9-12-й такты: Фигура "Основное боковое движение"

13-16-й такты: Фигура "Хлопки"

17-20-й такты: Фигура "Основное движение по кругу"

21-24-й такты: Фигура "Прыжки на месте с поворотом"

25-28-й такты: Фигура "Основное движение по квадрату"

29-32-й такты: Фигура "Хлопки"

Приложение 4 Танцевальные игры

1. Распутать веревочку

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться,

ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно нераспутываемый клубок детей.

Ведущий включает музыку и задает участникам скорость или темп для распутывания. Он говорит: «Теперь Вы должны распутаться со скоростью морской волны» или «Как тропический кактус». Задача детей – танцуя и избегая «негармоничных», выпадающих из заданной ритмики движений, распутать свою веревочку.

2. Зеркало

Дети разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

3. «Птица в клетке»

Все дети берутся за руки и образуют круг — «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

4. Танец природы

Все дети разбиваются на пары и тройки (при желании — группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему. (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. М., 1997.
9. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
10. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
11. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
12. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
13. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
14. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
15. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
16. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
17. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
18. *ИТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ*
 1. www.dance-city.narod.ru
 2. www.danceon.ru
 3. www.mon.gov.ru
 3. www.tangodance.by
 4. www.youtube.com