

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа - детский сад № 85»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_ «30» августа 2016



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ школа – детский сад № 85

Т.А. Морозова

«30» августа 2016

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Танцевальная мозаика»

1 – 4 класс

Проверено

Зам. директора по УВР

Е.Ю. Косоурова

Педагог Косоурова Евгения Юрьевна

Ярославль

## Рабочая программа

### 1-4 класс

Программа «Танцевальная мозаика » 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ:

- программа «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.;
- программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска;
- программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И... учителя средней школы №66 г. Тюмени.

### Пояснительная записка

Данная программа 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И... учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### Цели и задачи обучения.

*Образовательная цель программы:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

*Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

### Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

### **Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Методы и методические приемы обучения.**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Содержание работы.**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### ***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

#### ***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

#### ***Раздел «Танец».***

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев.

Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

### **Планируемые результаты обучения**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

#### **1 класс**

##### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-

ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

## **Метапредметные результаты**

### **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной внеурочной деятельности

### **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### **коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## **Предметные результаты**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;

2

класс

## **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

## **Метапредметные результаты**

### **регулятивные**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

### **познавательные**

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

### **коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Предметные результаты**

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

**3**

**класс**

### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразоваться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты**

#### **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

#### **познавательные**

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

### **Предметные результаты**

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

**Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

**Метапредметные результаты****регулятивные**

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели

**познавательные**

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

**коммуникативные**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать <sup>□</sup>
- партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**Предметные результаты**

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро - реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

## Взаимосвязь программы с образовательными областями

№	Образовательная область	Содержание
1.	Словесность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.</li> <li>– Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.</li> <li>– Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.</li> <li>– Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.</li> </ul>
2.	Естествознание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.</li> <li>– Язык тела в танце: пантомима, инсценированные, творческие ситуации, танцевальный тренинг.</li> <li>– Времена года в танцевальных композициях.</li> </ul>
3.	Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально – ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>– Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, и шеи и т.д.</li> <li>– Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки.</li> <li>– Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывается физическая нагрузка детей, не допускается перенапряжение мышц, учитывать правильно дыхание при выполнении упражнений и исполнении танцев.</li> </ul>
4.	Культурная антропология	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История становления танцевальной культуры у различных народов мира.</li> <li>– Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление.</li> <li>– Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев.</li> <li>– Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.</li> </ul>
5.	Технология	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно-характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики.</li> <li>– Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций.</li> <li>– Изучение народных, историко – бытовых и современных танцев.</li> <li>– Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.</li> <li>– Постановка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.</li> </ul>
6.	Искусство	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.</li> </ul>
7.	Психологическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора.</li> <li>– Уроки актёрского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.</li> <li>– Особенности диагностики личностного развития обучающихся.</li> <li>– Танцевальный тренинг, игры психо – эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.</li> </ul>
8.	Математика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.</li> <li>– Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.</li> <li>– Ракурсы повороты, танцевальные позы, движения с расчётом высоты, разворота, подъёма и т.д.</li> </ul>
9.	Социальная практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения.</li> <li>– Понятие о правах безопасности гражданина.</li> <li>– Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.</li> </ul>

## Результаты к концу четырех лет обучения

### 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

### 2. Танцевальная азбука:

знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы русского народного танца в простой комбинации;

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

### 3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

### 4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

Учебно – тематический план

№ раздела	Тема занятий	Классы			
		Количество часов			
		1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>				
1.	Вводное занятие правила техники безопасности	1	1	1	1
2.	Постановка корпуса, позиции ног	5	8	4	4
3.	Постановка корпуса позиции и положения рук	5	6	9	8
4.	Элементы музыкальной грамоты.	4	4	-	-
5.	Построения и перестроения, коллективно - порядковые движения	10	9	-	7
6.	Слушание музыки	6	-	-	-
7.	Упражнения на развитие основных групп мышц	8	-	-	-
<b>II.</b>	<b>Раздел « Танцевальная азбука»</b>				
1.	Виды шага и бега по кругу и по диагонали	10	7	-	-
2.	Основные элементы классического танца	-	11	10	16
3.	Основные элементы Народно-сценического танца	-	-	12	20
4.	Современная хореография	3	-	11	-
5.	Партерный экзерсис	9	11	10	
6.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	5	4	-	-
<b>III.</b>	<b>Раздел « Танец»</b>				
1.	Детские, массовые, эстрадные танцы	-	-	2	-
2.	Постановка танцевальных композиций. Современный танец.	-	6	6	14
	Музыкально – танцевальные игры	-	-	3	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Танцевальная мозаика»  
первый год обучения.**

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздели « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
1	<b>Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.</b>	1	
2	<b>Постановка корпуса, позиции и положения ног стоя в линиях на середине зала.</b>		
	- Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног.	1	
	- Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на таллии, на юбочке.	1	
	- Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса.	1	
	- Основная стойка пятки и носки соединены(VI- позиция). Позиции ног VI- позиция узкая дорожка, I- позиция домик.	1	
	-Позиции ног II- позиция широкая дорожка или мишка косолапый.	1	
3	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Положение рук на таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса.	1	
	- Положение рук на таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса.	1	
	- Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	1	
	- Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	1	
	- Положение рук в паре за руки (руки соединены внизу).	1	
4	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>		
	- Музыкальные танцевальные темы	1	
	- Медленно, быстро, умеренно	1	
	- Настроение в музыке и танце	1	
	- Определение характера музыки, умение подобрать оригинальное исполнение движения	1	
5	<b>Коллективно – порядковые движения пространственные перестроения.</b>		
	- Ознакомление с правилами перестроения по залу с видами перестроений.	1	
	- Движения в тройках в змейке стоя друг за другом взявшись за руки.	1	
	- Движения с ускорением и замедлением темпа.	1	
	- Круг в круге. Выполняются упражнения на внимание. Упражнения, стоя в круг в круге два круга двигаются в разных направлениях.	1	
	- Круг в круге. Выполняются упражнения на внимание. Упражнения, стоя в круг в круге два круга двигаются в разных направлениях.	1	
	- Перестроение в разных направлениях по залу.	1	

	- Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	1	
	- Движение в одну колонну, шагом с высоко поднятым коленом. Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом	1	
	- Перестроение из одной колонны в две.	1	
	- Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом.	1	
<b>8</b>	<b>Слушание музыки</b>		
	- Выразительные средства музыки и танца	1	
	- Музыка движение.	1	
	- Основные выразительные средства музыки	1	
	- Понятие размер, музыкальная фраза.	1	
	- Длительность в музыке и танце	1	
	- Прохлопывание ритмического рисунка про звучащей мелодии	1	
<b>7</b>	<b>Упражнения на развитие основных групп мышц</b>		
	- Объяснение и показ упражнений на развитие основных групп мышц.	1	
	- Последовательность этих упражнений.	1	
	- Упражнения для головы наклоны вперёд, назад, в сторону. Упражнения для плечей поднимание и опускание плечей двух вместе и поочередно.	1	
	-Работа пальчиков считаем поочередно пальчики, уточка - пальчики вместе к большому.	1	
	- Круговые движения кистью руки поочередно. Сгибание рук в локтях прямой угол.	1	
	- Наклоны корпуса вперёд, в сторону. Мельница руками с наклоном корпуса вперёд.	1	
	- Приседание по VI – позиции без отрыва пяток от пола.	1	
	- Пружинка на каждую четверть затем приседание.	1	
<b>II</b>	<b>Раздел « Танцевальная азбука»</b>		
<b>1</b>	<b>Виды шага и бега по кругу и по диагонали</b>		
	-Объяснение о различных видах шага и бега.	1	
	- Движение по кругу в разных направлениях (по часовой и против часовой стрелки).	1	
	- Построение, в круг, взявшись за руки.	1	
	- Сужение и расширение круга, взявшись за руки.	1	
	- Построение в круг спокойная ходьба по кругу друг за другом.	1	
	- Движение по кругу, сохранение интервалов «Каравай».	1	
	-Шаг на полупальцах, на пятках. Шаг на внутренней и наружной стороне стопы. Шаг с высоким подниманием колена марш.	1	
	-Лёгкий бег на полупальцах. Бег в рассыпную по залу умей найти своё место.	1	
	- Бег с высоко поднятыми коленями впереди «Лошадка». Бег с захлестыванием голени назад.	1	
	- Шаг сидя в grand plie (на корточках). Шаг с захлестыванием голени назад.	1	
	<b>Современная хореография</b>		
	-Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику,	1	
	-Правильность исполнения движений, комбинаций.	1	

	Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала. Пластика движения тела.		
	- Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твёрдые руки, четкость переводов рук.	1	
<b>8</b>	<b>Партерный экзерсис</b>		
	-Ознакомление и правильность постановки корпуса, ног, рук, сидя на ковриках.	1	
	-Сгибание рук в положении сидя держание спины. Наклоны к ногам.	1	
	- Сокращение и вытягивание стопы. Сгибание стопы, круговые движения стопой.	1	
	- Сгибание ног в коленях поочерёдно и вместе. Поднимание согнутых коленей. Наклоны к ногам.	1	
	- Поднимание ног на 90 градусов через сгибание в коленях. Подготовка к мостику голова и плечи на полу корпус поднимается.	1	
	Релаксирующие упражнения, лёжа на спине, на животе.	1	
	-Упражнения для развития выворотности ног. Поднимание согнутых в коленях ног.	1	
	-Согнутые в коленях ноги поочерёдно поворачиваем вправо влево. Поднимание прямых ног за голову.	1	
	Упражнения на расслабление.	1	
<b>9</b>	<b>Упражнения на расслабление</b>		
	-Значимость расслабляющих упражнений в хореографическом искусстве, ознакомление с основными видами упражнений.	1	
	-Расслабляющие движения, стоя в линиях. Лёгкие покачивания из стороны в сторону.	1	
	- Поднимание рук на вверх и сбрасывание усталости.	1	
	- Расслабляющие движения, лёжа на спине. «Цветочек» цветок растёт и распускается.	1	
	-Подтянутый и расслабленный корпус, лёжа на спине. Поющие твёрдые и мягкие руки. Комбинация на восстановление дыхания.	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Танцевальная мозаика»  
второй год обучения.**

**2 класс**

№	Тема	Кол- во часов	
	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие объяснение новых направлений хореографии, которые будем изучать в течение учебного года. Правила техники безопасности игра «Знай как правильно вести себя в классе».</b>	1	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса. Позиции ног.</b>		
	- Ознакомление с постановкой корпуса у станка, как новым элементом хореографии.	1	
	- Подтянутый корпус, стоя на середине зала, руки на поясе. Подтянутый корпус, пятки вместе носки врозь, I свободная позиция.	1	
	- Ознакомление с основными позиц. ног классического танца, необходимость их изучения.	1	
	- Объяснение и показ правильного исполнения переводов ног из позиции в позицию.	1	
	- Шестая позиция ног на середине зала, корпус подтянут.	1	
	- Первая свободная позиция ног на середине зала.	1	
	- Первая позиция ног лицом к станку.	1	
	- Третья позиция ног.	1	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Ознакомление с классическим экзерсисом, с позициями рук классического танца.	1	
	- Положение рук на поясе, в кулачках, положение рук на юбочке.	1	
	- Постановка кисти руки классического танца.	1	
	- Подготовительное положение рук классического танца.	1	
	- Первая позиция рук.	1	
	- Переводы рук из позиции в позицию: из подготовит. положения в первую позицию.	1	
	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>		
	- Музыкальные танцевальные темы	1	
	- Медленно, быстро, умеренно	1	
	- Настроение в музыке и танце	1	
	- Определение характера музыки, умение подобрать оригинальное исполнение движения	1	
<b>4</b>	<b>Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения.</b>		
	-Ознакомление с усложнёнными, перестроениями по залу под ритмически сложную музыку.	1	
	- Шаг па марше вход в класс. Шаг па марше с Plie на первый такт, с акцентом (сдвиг. ритм).	1	
	- Перестроение по залу «Конверт».	1	
	- Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	1	
	- Движение в одну и две колонны.	1	
	- Перестроение из одной колонны в две.	1	

	- Перестроение из двух колонн в четыре.	1	
	- Перестроение из двух колонн в четыре.	1	
	- Движение по диагонали.	1	
	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b>		
<b>1</b>	<b>Виды шага и бега по кругу.</b>		
	-Объяснение основных видов шага и бега, которые развивают коленный и голеностопный суставы.	1	
	-Шаг с высоким подниманием колена. Шаг на полупальцах, на пяточках.	1	
	- Шаг на внутренней и наружной стороне стопы.	1	
	- Бег с высоким подниманием колена вперёд.	1	
	- Бег с захлёстыванием голени назад.	1	
	- Подскоки по одному и в паре. Боковой галоп по одному и в паре.	1	
	- Полька по диагонали по одному.	1	
<b>2</b>	<b>Основные элементы классического танца.</b>		
	- Ознакомление с основным видом хореографического искусства классическим экзерсисом.	1	
	-Рассказ о происхождении экзерсиса и о необходимости правильного его выполнения.	1	
	- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	1	
	- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
	- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
	- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	1	
	- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	1	
	- Перегибы корпуса в сторону из I позиции, стоя на середине зала.	1	
	- Перегибы корпуса в сторону из I позиции, стоя на середине зала.	1	
	- Перегибы корпуса во всех направлениях, стоя в I позиции на середине зала.	1	
	- Перегибы корпуса во всех направлениях, стоя в I позиции на середине зала.	1	
<b>3</b>	<b>Партерный экзерсис.</b>		
	- Ознакомление с упражнениями на выворотность, на развитие коленного сустава, на пластичность и гибкость тела.	1	
	-Упражнения для развития выворотности ног. Поднимание согнутых в коленях ног.	1	
	-Согнутые в коленях ноги поочерёдно поворачиваем вправо влево.	1	
	- «Лягушка» лёжа на спине.	1	
	- Подготовка к мостику.	1	
	- Мостик из положения лёжа.	1	
	- Поднимание прямых ног за голову.	1	
	- Поднимание ног на 90 градусов (прямых).	1	
	-Упражнения на расслабление.	1	
	-Релаксирующие упражнения, лёжа на спине, на животе.	1	
	- «Велосипед» лёжа на спине.	1	

<b>4</b>	<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>		
	- Объяснение и показ правильного исполнения упражнений на восстановление дыхания.	<b>1</b>	
	- Подтянутый и расслабленный корпус лёжа на спине.	<b>1</b>	
	- Поющие твердые и мягкие руки	<b>1</b>	
	- Комбинация на восстановление дыхания	<b>1</b>	
	<b>Раздел «Танец»</b>		
	Постановка танцевальных композиций	<b>1</b>	
	- Ознакомление с репертуаром (в устной форме) объяснение манеры исполнения танцев репертуара, ознакомление с наиболее трудными движениями и комбинациями танца.	<b>1</b>	
	- Проучивание танцевальных комбинаций номера «Матрёшки» (первая часть).	<b>1</b>	
	- Проучивание танцевальных комбинаций номера «Матрёшки» (вторая часть).	<b>1</b>	
	- Соединение первой и второй частей номера.	<b>1</b>	
	- Отработка концертного номера.	<b>1</b>	
	- Отработка концертного номера.	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Танцевальная мозаика»  
Третий год обучения.**

**3 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздел « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.</b>	1	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Правильное положение рук классического танца, ознакомление с переводами рук из позиции в позицию.	1	
	- Постановка кисти классического танца.	1	
	- Подготовительное положение рук, стоя на середине зала.	1	
	- Первая позиция рук классического танца, стоя на середине зала.	1	
	- Третья позиция рук, стоя на середине зала.	1	
	-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	1	
	-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	1	
	-Переводы рук из первой позиции в третью.	1	
	- Комбинация на различное сочетание переводов рук из положения в положение.	1	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения ног на середине зала</b>		
	- Ознакомление с позициями ног классического танца показ правильности их исполнения, стоя у станка.	1	
	- Первая свободная позиция ног одной рукой за станок, вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b>		
	<b>Основные элементы классического танца</b>		
	- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	1	
	- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
	- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
	- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	1	
	- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
	- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
	- Demi plie по II свободной позиции на середине зала,	1	

	раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.		
	- Demi plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
	- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
	- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
	<b>Основные элементы Народно – сценического танца</b>		
	-История народного танца его происхождение.	1	
	-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	1	
	-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	1	
	-Положения рук: простые и сложные комбинации.	1	
	- Позиции ног: выворотные позиции ног первая, вторая.	1	
	-Позиции ног: невыворотные позиции ног шестая, вторая.	1	
	-Манера исполнения русских народных движений на середине зала.	1	
	- Приставные шаги в сторону с выносом ноги на каблук.	1	
	- Переступание на полупальцах по шестой позиции.	1	
	- Перескоки на каблук. Простейшие дробные выстукивания (дробь на ритмический рисунок).	1	
	- Молоточки с заворотом корпуса и разворотом корпуса.	1	
	-Комбинация проученных движений с элементами народного танца.	1	
	<b>Современная хореография</b>		
	-Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику,	1	
	-Правильность исполнения движений, комбинаций.	1	
	- Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала.	1	
	- Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала.	1	
	- Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твёрдые руки, четкость переводов рук.	1	
	- Пластика движения поворотов головы.	1	
	- Пластика движения поворотов головы.	1	
	- Работа кистью руки, работа рук в локтевом суставе. Сгибание и разгибание рук в локте.	1	
	- Вращательные упражнения рук в локтевом суставе.	1	
	- Крепление рук в замок за спиной. Наклон вперёд со скрепленными руками за спиной.	1	
	- Тающее приседание в Demi plie. Приседание в Demi plie с выносом ноги в сторону.	1	
	<b>Партерный экзерсис</b>		
	- Ознакомление с движениями на развитие и укрепление коленного сустава упражнений для бедра, голеностопного сустава, на развитие основных групп мышц.	1	
	-Круговые движения стопой. Сгибание и разгибание стопы. Сокращение и вытягивание стопы.	1	
	- Сгибание ног в колене поочередно. Сгибание ног в коленях и подтягивание ног к груди.	1	
	- Согнутые ноги положить на пол вправо влево, руки стоят на полу спина прямая.	1	

- Махи прямыми ногами, правой левой.	1	
- Поднимание прямых ног на 90 градусов, держание прямого угла. Наклоны к прямым ногам.	1	
- Поднимание туловища, вверх, держась руками за пол, ноги прямые.	1	
- «Велосипед», сидя руки, опираются на пол. «Лягушка».	1	
- Группировка обхват коленей руками. Стоя на коленях махи ногами назад.	1	
- Упражнения на расслабление, стоя на середине зала. Релаксирующие упражнения.	1	
<b>Раздел «Танец»</b>		
Массовые танцы	2	
Танцевальные композиции	6	
Музыкально – танцевальные игры	3	
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Танцевальная мозаика»  
четвёртый год обучения.**

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздел « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.</b>	1	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Правильное положение рук классического танца, ознакомление с переводами рук из позиции в позицию.	1	
	- Подготовительное положение рук, стоя на середине зала.	1	
	- Первая позиция рук классического танца, стоя на середине зала.	1	
	- Третья позиция рук, стоя на середине зала.	1	
	-Позиции рук классического танца: подготовительное положение, I позиция рук. Переводы рук из подготовительного положения в I позицию.	1	
	-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	1	
	- Переводы рук из позиции в позицию: переводы рук из подготовительного положения в первую позицию, из первой позиции в третью позицию.	1	
	- Комбинация на различное сочетание переводов рук из положения в положение.	1	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения ног на середине зала</b>		
	- Ознакомление с позициями ног классического танца показ правильности их исполнения, стоя у станка.	1	
	- Первая свободная позиция ног одной рукой за станок, вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
<b>6</b>	<b>Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения.</b>		
	-Ознакомление с усложнёнными, перестроениями по залу под ритмически сложную музыку.	1	
	- Перестроение по залу «Конверт».	1	
	- Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	1	
	- Движение в одну и две колонны.	1	
	- Перестроение из одной колонны в две.	1	
	- Перестроение из двух колонн в четыре.	1	
	- Движение по диагонали.	1	
	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b>		
	<b>Основные элементы классического танца</b>		

- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	1	
- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	1	
- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, вперёд, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, вперёд, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, в сторону, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, в сторону, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Комбинация на Battment tendu из I позиции во всех направлениях (в сторону, вперёд, назад) лицом к станку (держась за опору).	1	
- Комбинация на Battment tendu из I позиции во всех направлениях (в сторону, вперёд, назад) лицом к станку (держась за опору).	1	
<b>Основные элементы Народно – сценического танца</b>		
-История народного танца его происхождение.	1	
-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	1	
-Положения рук: простые и сложные комбинации.	1	
- Позиции ног: выворотные позиции ног первая, вторая.	1	
-Манера исполнения русских народных движений на середине зала.	1	
- Приставные шаги в сторону с выносом ноги на каблук.	1	
- Переступание на полупальцах по шестой позиции.	1	
- Перескоки на каблук. Простейшие дробные выстукивания (дробь на ритмический рисунок).	1	
- Молоточки с заворотом корпуса и разворотом корпуса.	1	
-Комбинация проученных движений с элементами народного танца.	1	
- Ковырялочка с выносом ноги на каблук.	1	
- Ковырялочка в повороте.	1	
- Ковырялочка в повороте.	1	
- Выпады в сторону с выносом ноги на каблук.	1	

- Выпады в сторону с выносом ноги на каблук.	1	
- Самостоятельное составление комбинаций на проученные движения	4	
<b>Раздел «Танец»</b>		
<b>Постановка танцевальных композиций. Современный танец.</b>		
- Объяснение манеры исполнения, лексики номера, основных принципов построения танца, объяснение правильности исполнения основных движений и комбинаций танца.	2	
- Основные движения танца. Проучивание основного шага танца.	1	
- Комбинация на основные движения первой части танца.	1	
- Проучивание основных переходов первой части танца.	1	
- Соединение первой части танца.	1	
- Соединение первой части танца.	1	
- Основные движения второй части танца.	1	
- Комбинация на основные движения второй части танца.	1	
- Проучивание основных переходов второй части танца.	1	
- Перестроения, входящие в танец.	1	
- Перестроения, входящие в танец.	1	
- Соединение второй части танца.	1	
- Проучивание концовки танца. Соединение всех частей танца. Отработка танца.	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	

**Здоровьесберегающие технологии**

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. К тому же включение йоги и дыхательной гимнастики, оказывающих благотворное воздействие на все органы человеческого тела, позволяет укрепить общее состояние организма.

В йоге существуют упражнения, активно направленные на развитие разных мышц. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют. Сложные названия упражнений йоги лучше заменить более простыми для удобства запоминания их детьми.

**Комплекс упражнений «Учимся у зверей»:**

**«Медведь»**

Это упражнение тренирует мышцы живота и ног. Согнуть корпус и опереться в пол ладонями: встать на четыре лапы, как это делает медведь. Сделать шаг правой ногой и правой рукой, затем левой ногой и левой рукой вперед, назад.

**«Воробей»**

Слегка согнуть колени и немного наклонить корпус, руки положить впереди на бедра, голову чуть приподнять. Сохраняя такую позу делать подскоки вперед. Приземляясь на пальцы ног руки отбрасывать назад.

**«Панда»**

Укрепляет мышцы спины, выпрямляет позвоночник.

Сесть на пол, согнуть ноги, обхватить их руками и притянуть к груди. Делать перекаты вперед, назад.

**«Кошечка»**

Развивает гибкость.

Встать на колени, руки упираются локтями в пол. Постепенно опуская верхнюю часть тела опереться о пол предплечьями, передвигаться вперед. Как будто нужно пролезть под препятствием. Выпрямиться на полу, прогнуться назад.

Чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей согласовывать движения с дыханием, т.е. правильно дышать. Чтобы научиться дышать правильно, надо освоить дыхательную гимнастику. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия.

**Дыхательная гимнастика:**

1. Лечь на спину, ладони положить на живот. На восемь счетов сделать выдох, постепенно втягивая живот и напрягая пресс, на четыре счета выдохнуть.
2. На четыре шага выдохнуть, втягивая живот. На два шага вдохнуть, выпятив живот.
3. Сидя, руки на поясе. Выдох – наклон вперед, вдох – спина прямо.

Детям младшего школьного возраста интересны движения, сопровождаемые стихами.

Сидя на полу, руки в 3 позиции, ноги вместе.

Под ветром дерево согнулось,

(выдох - наклон вперед)

Все листочки встрепенулись,

(вдох – вернуться в исходное положение)

Веточка одна упала,

(выдох – опустить правую руку)

А другая расцвела

(вдох – покачивание левой рукой).

**Описание тематических занятий к программе  
«Танцевальная мозаика»  
Танцевальная мозаика на занятиях «В зоопарке».**

- Дети, я добрая волшебница, и сегодня я поведу вас в зоопарк. Встанем, друг за другом и отправимся в гости к животным

**Упражнение:** марш по кругу.

- Вдруг начался дождик, нам нужно, скорее, от него укрыться.

**Упражнение:** различный по характеру бег по кругу.

- Но взмахну я волшебной палочкой, и дождик прекратиться. Однако остались лужи, и мы, чтобы не замочить ножки, пойдём очень осторожно.

**Упражнение:** шаги на полупальцах, на пятках.

- Придётся перепрыгивать через лужи.

**Упражнение:** подскоки галоп.

- Дорожка, наконец – то высохла, можно смело идти по ней.

**Упражнение:** бодрый марш с высоко поднятыми коленями.

- Вот мы и в зоопарке. А это вольер с птицами. Внимание: взмахом волшебной палочки я превращаю вас в птиц.

**Упражнение:** Это может быть «лебедь»- работа рук; или «сова» – упражнения для головы и корпуса; «цапля» – упражнения для ноги наклоны корпуса.

- А теперь взмахом волшебной палочки я снова превращаю вас из птиц в детей, и мы идём дальше.

**Упражнение:** Марш перестроение.

- В зоопарке дети встречаются со змеями, пантерами, медведями, обезьянами

**Упражнение:** партерные растяжки, выгибание спины, махи ногами, ход на внешней стороне стопы, прыжки различные приседания.

**Завершение занятия.**

Давайте поиграем с вами в «Весёлый зоопарк». Смысл игры в том, что ребята должны по сигналу педагога замереть в позе какого – нибудь животного. Или ведущий заранее называет какого – либо обитателя зоопарка, действия детей те же... Выбирается лучшая поза, и этот ребёнок становится ведущим.

**Второй вариант завершения занятия.**

- Ой, ребята я потеряла свою волшебную палочку и теперь не сумею превратить вас в детей. И если вы мне не поможете, то мы не сможем вернуться к мамам. Но есть выход. Вам нужно быстро вспомнить тех, кого мы видели с вами в зоопарке, и изобразить позой этих животных. Если я угадаю, кто из вас кого представляет, то мы и без волшебной палочки сможем вернуться к мамам.

Аналогично занятию «В Зоопарке» можно построить занятия по темам: «Сказочный лес», «В цирке», «Прогулка по лесу», «Подводное царство», «В пещере горного короля».

Занятие «Времена года» основывается на особенностях восприятия детьми каждого времени года.

Весна – птицы прилетели, распустились первые цветы, тает снег, весело журчат ручьи.

Лето – поспевают ягоды, в воздухе мелькают бабочки, стрекозы, по земле ползают змейки, жучки; дети купаются в реке.

Осень вянет трава, облетают листья с деревьев, плачет дождик.

Зима – холодно, падает снег, кружит метель. Можно лепить снеговиков, фигурки зверей, играть в снежки.

Занятие «Живая песенка» строится на знакомом детям материале – песенках типа «Чунга – чанга», «В траве сидел кузнечик», «Антошка».

А путешествие из песенки в песенку происходит с помощью, каких – либо волшебных слов, которые ребята произносят все вместе.

### *Танцевально-игровое занятие «Лабиринт».*

Занятие хорошо проводить при изучении темы коллективно – пространственные композиции. Занятие строится следующим образом.

- Сейчас, дети мы с вами входим в большой лабиринт с высокими крепкими стенами. Попробуйте дотянуться до верхнего края стены.

**Упражнение:** подъём на полупальцы подтягивание на вверх.

- Давайте попробуем дотянуться до обеих стенок лабиринта.

**Упражнение:** движение в стороны, наклоны в стороны.

- Чтобы пройти лабиринт нам с вами придётся идти долго, так что давайте подготовим наши ножки.

**Упражнение:** работа и разогрев стопы releve, demi plie.

- теперь мы готовы отправится в путь.

**Упражнение:** марш в разных направлениях (вариантах) простые танцевальные шаги, шаг с высоко поднятым коленом, с движениями рук.

- Маршируем и по кругу, и по диагонали, и змейкой. Ох, ох, как мы устали, дальше пойдём «вперевалочку», так нам легче будет.

**Упражнение:** шаги на внешнем ребре стопы.

- Вот уже и спинку наши устали, присядем отдохнуть.

**Упражнение:** ряд упражнений в положении сидя.

*Например:*

1) Исходное положение – сидя на полу, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться, руками носков ног – вернуться, в исходное положение.

2) Исходное положение – сидя. Поднять прямую ногу вверх – вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

3) Исходное положение – сидя, вытянув ноги. Ноги скрестить - вернуться в исходное положение.

4) Исходное положение – сидя, по - восточному, руки на затылке. Наклониться вправо – выпрямиться; наклониться влево – выпрямиться.

5) Исходное положение - то же. Пружинистыми движениями поворачивать туловище направо, налево.

- Отдохнули? Тогда пошли дальше. Кто у нас будет разведчиком?

Выбирается один или два ребёнка, которые перемещаются между другими детьми, показывая извилистые дорожки лабиринта. Затем каждый по очереди повторяет траекторию, намеченную первыми.

- Посмотрите, лабиринт стал, совсем узким. Чтобы не потеряться давайте возьмёмся за руки и пойдём дальше.

**Упражнение:** группа упражнений, движений перестроений которые нужно завершить, образовав, круг.

- Нашли, мы широкую площадку в лабиринте – и у нас получился, круг. Предлагаю вам игру на внимание. (Таким же образом можно осуществить любое другое перестроение и выполнить разные движения).

Игра на внимание. Обращаясь, к детям педагог говорит: «Дотроньтесь пальцем до носа и скажите при этом: «Нос». Ещё раз! Ещё! Я буду делать тоже самое. Но если я скажу: «Лоб», вы должны тут же дотронуться до лба. Начали! «Нос, нос, нос, ухо!» Сказав: «Ухо», педагог дотрагивается до подбородка, и многие невольно делают то же самое. Кто ошибся, выбывает из игры.

- Ну а теперь давайте посмотрим, не виден ли за стенами выход.

**Упражнение:** прыжки на месте.

- Смотрите выход, кажется, с той стороны - бежим туда.

**Упражнение:** бег, галоп и.т.д.

- Наконец вышли мы из лабиринта: от бега запыхались. Спокойно дышим.

**Упражнение:** упражнения на восстановление дыхания. Например: Дети садятся на пол, расставив ноги в стороны, расслабляются. Делают глубокий вдох, поднимая вверх обе руки. На выдохе – резко

наклоняются в сторону правой ноги, одновременно скользя по ней двумя руками. То же в другую сторону.

## «Весёлый автобус»

### Комплекс упражнений и игр

#### **Подготовительная часть занятия.**

Дети входят в зал, построение, поклон.

- Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие на «Весёлом автобусе». Всех пассажиров просим занять свои места. Автобус отправляется

**Упражнение:** Дети делают вид, что садятся в автобус, группируются, впереди всех «шофёр», в руках у него руль.

- Автобус поехал!

**Упражнение:** Выполняются пружинящие движения, наклоны из стороны в сторону и вперёд с отходом назад, прыжки.

#### **Основная часть занятия.**

- Мы подъехали к станции «Спортивная». Устали сидеть неподвижно? Выходим из автобуса. Приступим к упражнениям.

✓ Марш и releve, на полупальцы (отражение динамических оттенков Forte и piano).

✓ Поворот головы с demi plie.

✓ Опускание и поднятие плеч на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{8}$ .

✓ “Солнышко” – движение на расслабление и натяжение мышц рук.

✓ Потягивание “Обезьянки”.

✓ Прыжки вверх ноги вместе.

✓ Марш с высоко поднятым коленом.

- Слышите объявление: “Автобус со станции “Спортивная” отправляется дальше. Занимайте свои места!” Все сели? Поехали!

**Упражнение:** повтор движений подготовительной части.

- Подъезжаем к станции “Магазин игрушек”. Вот какое задание нам предстоит выполнить: изобразите кукол – деревянных, тряпичных, резиновых.

**Упражнение:** следуют упражнения на напряжение и расслабление мышц, на устойчивость в темпе и на переключение с одного темпа на другой.

- Пока мы любовались игрушками, автобус заправился. Приглашаем всех продолжить путешествие. Поехали. Стоп! Сюда проехать нельзя. И сюда нельзя. Впереди болото! А в болоте кто живёт? Лягушки – наши подружки.

Вот лягушки на дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Вот из лужицы на кочку  
Да за мошкой вприскок.  
Больше есть им неохота,  
Прыг опять в своё болото.

Дети исполняют танец “Лягушат” – передача ритмического рисунка музыкального сопровождения хлопками, бегом, прыжками; необходимо соблюдение пауз и умение отражать в движении характер музыки.

- Но “Весёлому автобусу” уже хочется отправиться дальше. Скорей занимайте свои места. Поехали.

**Упражнение:** повтор движений подготовительной части.

- Теперь мы прибыли на станцию “Игра”. Ну-ка покажем, как мы умеем играть и петь. Танец игра “О – па-па”

**Упражнение:** дети “строят домик”, собирают цветы, танцуют и веселятся.

#### **Заключительная часть занятия.**

- Попрощаемся со станцией “Игра” и скорее отправимся домой.

- Вот и закончилось наше путешествие. И нам пора проститься.

**Упражнение:** ряд упражнений, способствующих восстановлению дыхания.

**Поклон.**

### ***Игры превращения.***

Игры превращения помогают детям владеть мышцами своего тела, произвольно напрягать и расслаблять их. То же относится и к отдельным частям корпуса, ногам, рукам, в том числе и кистям рук. Музыкальное сопровождение подбирается соответственно содержанию игр.

#### **«Деревянные и тряпичные куклы»**

При изображении действий и жестов деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса и рук. Движения резкие при поворотах вправо и влево сохраняются неподвижными шея, руки, плечи. «Кукла» двигается, ногами не сгибая, коленей. (Музыка энергичная, с чётким ритмом стаккато) Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах корпусе; руки свисают пассивно. Тело поворачивается то вправо, то влево, руки при этом обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги тоже поворачиваются, хотя ступни остаются на месте (музыка спокойная, легато).

#### **«Воробьи и журавушки»**

Под быструю музыку дети весело прыгают, словно воробьи. При замедлении темпа переходят на мягкий шаг, а затем по сигналу руководителя поджимают ножку, придерживая её руками (либо одной рукой) сзади и замирают, как «журавушки», стоят в той же позе – кто дольше?

#### **«Мельница»**

(круговое движение рук)

Дети описывают руками большие круги. Движения выполняются непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают как не свои). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникло зажимов, при которых нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

#### **«Паравозики»**

(круговое движение плечами)

Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулак. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх - вниз - вперёд. Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда движения во направления должна быть максимальной, при движении плеч назад напряжение мышц усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки.

#### **«Кошка выпускает когти»**

(постепенное выпрямление и сгибание пальцев рук)

Руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и приподняты вверх. Постепенно с усилением выпрямляются все пальцы и разводятся до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки пальцы сжимаются в кулак («кошка спрятала когти»). Движение повторяется несколько раз безостановочно плавно, с большой амплитудой. Позднее в упражнение следует включить движение всей руки: то, сгибая её в локте, то выпрямляя.

#### **«Лесник»**

(развитие воображения)

Стихи С.В. Михалкова, которые читает педагог, становятся основой танцевальной игры-превращения:

**Педагог:** Зимой и летом круглый год  
Журчит в лесу родник.  
В лесной сторожке здесь живёт  
Иван Кузьмич – лесник.

Стоит сосновый новый дом,  
Крыльцо балкон чердак.  
Как будто мы в лесу живём,  
Мы поиграем так.

Пастух в лесу трубит в рожок,  
Пугается русак,  
Сейчас он сделает прыжок ...

**Дети вместе:** Мы тоже можем так!

(Танцевальная комбинация, в основе которой движения, имитирующие пляску испуганного зайчика.)

**Педагог:** Чтоб стать похожим на орла  
И напугать собак,  
Петух расправил два крыла...

**Дети вместе:** Мы тоже можем так!  
(Танцевальный этюд «Петушок»)

**Педагог:** Сначала шагом, а потом,  
Сменяя бег на шаг,  
Конь по мосту идёт шажком...

**Дети вместе:** Мы тоже можем так!  
(Танцевальный этюд «Лошадка»)

**Педагог:** Идёт медведь шумит в кустах,  
Спускается в овраг,  
На двух ногах, на двух руках...

**Дети вместе:** Мы тоже можем так!  
(Танцевальный этюд «Медведь»)

**Педагог:** На лужайке у реки  
Пляшут лапки, рожки.  
Попляши малыш и ты на лесной дорожке.

(Общая пляска)

### «Иголлка с ниткой»

(ориентация в пространстве)

Один ребёнок «иглолка», все остальные дети «нитка». Куда движется иглолка, туда и нитка.

## Музыкально – подвижные игры

### «Затейники»

Ровным кругом друг за другом  
Мы идём за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем... вот так.

(Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает, какое – ни будь движение, и все повторяют его. Два три повтора, и выбирается новый затейник.)

Начало игры идёт под марш. Показ движения без музыки. Повтор движения под соответствующую музыку.

### «Запрещённое движение»

Исходное положение – дети стоят полукругом, в центре ведущий. Он показывает движения, из которых одно является запрещённым (например – plie). Все повторяют движения кроме запрещённого. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

### «Канон»

Исходное положение – дети стоят в кругу, лицом к центру. На первый такт- один ребёнок поднимает, например правую руку. На второй такт – следующий делает то же самое, что и первый, и так далее по кругу.

Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение.

### «Зеркала»

Исходное положение – дети свободно размещаются на площадке они «зеркала».

Один ребёнок водящий. Он пришёл в магазин, где много зеркал. Отражение (то есть копирование его движений) может быть во всех зеркалах одновременно либо показываться в одном – двух. Невнимательное зеркало выбывает из игры.

### «Магазин игрушек»

Исходное положение – дети стоят по кругу. С помощью считалки выбирают нескольких ребят, которые будут исполнять роли игрушек – куклы, мяча, лошадки.

Шла коза по мостику  
И махала хвостиком,  
Зацепила за перила,

Прямо в речку угодила.  
Кто не верит, это он,  
Выходи из круга вон!

Стакан, Стакан воды – выйди ты.  
Лимон,  
Выйди вон!

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы собрались поиграть.  
К нам сорока прилетела  
И тебе водить велела!

Слова игрушек и их движения все ребята знают заранее. Держась, за руки, они идут по кругу и произносят:

Дин-дин, дин-дин,  
Открываем магазин!  
Заходите, заходите,  
Выбирайте, что хотите!

Дети останавливаются на определённую часть музыки, а в центр круга выходит девочка – «кукла» и танцует. Окончив танец, говорит:

На меня посмотрите  
И к себе домой возьмите.  
Буду вас любить и слушать,  
А зовут меня Катюша!

Педагог спрашивает у детей: «Кто хочет купить куклу Катюшу?» Желающие поднимают руки. Ребёнок, которого выбирает взрослый, говорит с места:

Я игрушку покупаю  
И с собою забираю.

Кукла: Прежде чем меня забрать,  
Должен ты меня догнать.

Кукла выбегает из круга, «покупатель» бежит за ней, стараясь поймать. Если он поймал «куклу», они оба становятся в общий круг. Если он не догнал, то по очереди выходят другие «покупатели». Эта часть игры повторяется до тех пор, пока всё-таки кто – ни будь не поймает «куклу».

Дети взявшись за руки, снова идут по кругу и приглашают в магазин:

Дин-дин,

дин-дин,

Открываем магазин!  
Заходите, заходите,  
Выбирайте, что хотите!

На определённую часть музыкального сопровождения ребята останавливаются, в центр круга выбегает мальчик – «мяч». Попрыгав под музыку, «мячик» говорит:

Я прыгун – весёлый мячик,  
Не люблю того, кто плачет,  
Не люблю того, кто плачет,  
А люблю того, кто скачет.

Педагог спрашивает у детей: «Кто хочет купить мячик?» Игра повторяется: «покупатели» догоняют «мячик» так же, как и «куклу».

Снова, взявшись за руки, играющие идут по кругу и приглашают в магазин.

Дин-дин, дин-дин,  
Открываем магазин!  
Заходите, заходите,  
Выбирайте, что хотите!

На определённую часть музыки в центр круга выбегает ребёнок – «лошадка». Исполняет свой танец с окончанием.

Я конёк не простой,  
Я конёк заводной.  
Гоп-гоп, цок-цок,  
Забирай меня дружок.

Педагог спрашивает у детей: Кто хочет купить «лошадку?» И вновь игра повторяется «покупатель догоняет «лошадку».

Можно продолжить игру вводя другие персонажи, например кота:

А я котик – Котофей,  
Хорошо ловлю мышей,  
Деткам песенки пою:  
«Баю баюшки баю».

Но, вот игрушки разобраны, каждый «покупатель» выходит со своей игрушкой в центр круга. Взявшись за руки, они образуют маленькие круги (получается рисунок круг в круге).

Круги танцуют одновременно. После окончания танца каждый остаётся в своём круге.

Все вместе:

Дин-дин, дин-дин,  
Закрываем магазин.

В игре использованы стихи В. Болдыревой.

### *Игровой стретчинг*

Упражнения такого типа носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу игры.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны. Они доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой, и рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику.

Игровой стретчинг можно отнести к длительным творческим играм, то есть к таким, в которые дети могут играть долгое время. В продолжительной игре можно частично менять, усложнять содержание.

Подобные игры сплачивают ребят вокруг одной цели, объединяют общими интересами, вызывают совместные радостные переживания.

Как и любое занятие ритмикой, стретчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, таком, чтобы нагрузка на всё тело ребёнка была равномерной. Сюда входят упражнения:

- Два-три упражнения для мышц живота (прогиб назад);
- Два- три упражнения для мышц спины ( наклоны вперёд);
- Одно упражнение для укрепления позвоночника (повороты);
- Два упражнения для мышц тазового пояса
- Одно два упражнения для укрепления мышц ног
- Одно два упражнения для стоп
- Одно упражнение на равновесие.

Группы занимающихся состояются из детей приблизительно одинакового возраста. За одно занятие должно быть выполнено от 10 до 14 упражнений. Движения подчиняются соответствующему музыкальному ритму. Лучше если музыка будет стилистически однородной.

В процессе занятий дети учатся быстро переключать внимание. Сделав упражнение садиться в позу «слушания» (обязательно с прямой спиной) и слушают начало или продолжение сказки.

### *Сказка о Карандаше и резинке.*

Дети садятся в исходное положение: на ковриках на коленочки, руки положить на колени.

Педагог приступает к рассказу.

- Уверена, что вы все любите рисовать. Тогда здравствуй юный художник! Да, именно художник, потому что всякий, кто умеет придумывать и фантазировать, кто в своём воображении создаёт целый мир, может так себя называть. Но этого мало. Важно, чтобы не только ты сам считал себя художником, надо, чтобы это сказали о тебе другие. И в этом, тебя поддержат карандаши, фломастеры, резинка – ластик. Если ты научишься ими правильно пользоваться, они помогут нарисовать тебе много интересного и удивительного. Ведь карандаши – это волшебные палочки, которые умеют творить чудеса. Но так уж устроен наш мир, что даже волшебству надо учиться.

Представим, что наши ножки – карандаши.

### **Упражнение «Волшебные палочки»**

Исходное положение дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела ладонями вниз.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в исходное положение. Упражнение выполняется несколько раз.

Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твёрдые. Изобразим их.

### **Упражнение «Мягкие и твёрдые карандаши»**

Исходное положение лёжа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твёрдый карандаш» – изо всех сил вытянуться на полу, туго натянуть руки и ноги. Задержаться в таком положении нужное время.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

- Так же, как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче. Как же это у них получается?

### **Упражнение «Молодые и старые карандаши»**

Исходное положение – сесть в позу «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Задержать в этом положении некоторое время.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши») Вернуться в исходное положение, повторить необходимое количество раз. Вернуться в исходное для комплекса данных упражнений положение.

- Давайте теперь сочиним и сыграем сказку о Карандаше. Жил – был Карандаш, который больше всего на свете любил рисовать. И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробочка.

### **Упражнение «Коробочка с карандашами»**

Исходное положение – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперёд. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное количество раз.

- Карандаш рисовал всё подряд, всё, что попадалось на глаза: людей животных, дома, деревья. Увидит рыбку в пруду и тут же рисует.

### **Упражнение «Рыбка»**

Исходное положение – лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться до головы. Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить необходимое количество раз.

- Заметит Карандаш змейку, и вот она уже как живая.

### **Упражнение «Змея»**

Исходное положение – лечь ничком на пол, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно. Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить необходимое количество раз.

*Варианты выполнения этого упражнения:*

А) При подъёме корпуса вверх руки заложить за голову.

Б) При подъёме корпуса вверх руки соединить на пояснице, держась за локти.

- Мелькает ящерица – вот и она нарисована.

### **Упражнение «Ящерица»**

Исходное положение лечь ничком, руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к полу. Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить необходимое количество раз.

- А уж, сколько раз Карандаш рисовал кошку с собачкой и не сосчитать.

### **Упражнение «Кошечка»**

Исходное положение встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину («ласковая кошечка»). Задержаться в этом положении некоторое время. Опустить голову, максимально выгнуть спину («сердитая кошечка»). Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить необходимое количество раз.

#### **Упражнение «Собачка»**

Исходное положение сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно одна другой. Пальцы обращены в сторону от тела.

Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько это возможно. Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить необходимое количество раз.

Дети садятся в первоначальное исходное положение и слушают сказку дальше.

- Когда у Карандаша получились хорошие рисунки, он радовался, а когда что-то не получалось, огорчался, но любимое дело не бросал. И с упорством рисовал снова и снова.

А по соседству жила Резинка – белая, чистая и очень аккуратная. Её страстью было наводить чистоту. Малейший беспорядок и она с головой бросалась в дело.

- Ах, какое безобразие, - воскликнула она, увидев рисунки Карандаша на, чём попало: в тетрадях, книгах, на полу.

*Дети делятся на две группы: одни Карандаши, другие Резинки*

«Карандаши» принимают исходное положение, уже известное под названием «прямого угла».

«Резинки» группируются в «комочек», то есть садятся на пятки, голову опускают вниз, руками обхватывают колени.

Далее упражнения выполняют поочередно: Карандаш – Резинка, Карандаш – Резинка и т.д.

- Нарисовал Карандаш летучую мышь в тетрадке.

#### **Упражнение «Летучая мышь»**

Исходное положение – сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперёд, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться в таком положении некоторое время.

«Беспорядок», - решила Резинка в мгновение ока стёрла рисунок.

«Резинки» перекатом по полу докатываются до рисунков «Карандашей» и, дотронувшись до «Летучих мышей» (стерев их), откатываются назад.

- Изобразил Карандаш носорога. Резинка тут как тут.

#### **Упражнение «Носорог»**

Исходное положение – лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа. Другая нога сохраняет прямое положение на полу. Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить упражнение с другой ноги.

«Резинки» стирают и эти рисунки.

- Нарисует Карандаш улитку, а резинка снова её сотрёт.

#### **Упражнение «Улитка»**

Исходное положение – лечь на спину, ноги вместе пальцы ног вытянуты. Руки лежат вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и весь корпус в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь занести ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить необходимое количество раз.

«Резинки» стирают «Улиток», и все дети садятся в исходное положение.

- С этой минуты Резинка всюду следовала за Карандашом. Карандаш совсем потерял покой. Как всякий художник, он мечтал оставить после себе рисунки. И стал Карандаш побаиваться Резинки.

(Группы детей меняются местами).

Посмотрит, Карандаш по сторонам – нет Резинки. И быстро нарисует, например аиста. Но неугомонная Резинка тут как тут.

### **Упражнение «Аист»**

Исходное положение - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнуть её в колене, обхватить левой рукой щиколотку. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. Задержаться некоторое время в таком положении, вернуться в исходное положение и повторить упражнение с другой ноги. Всё упражнение повторяется необходимое количество раз. «Резинка» стирает и этот рисунок.

- Карандаш совсем растерялся, увидев приближающуюся Резинку, и от страха нарисовал два хобота слону вместо положенного одного.

### **Упражнение «Слон»**

Исходное положение – встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклоняться вперёд, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх, потом вытянуть вперёд до положения параллельно полу (руки не соединены – «два хобота»). Задержаться в таком положении на некоторое время.

- Ну вот, - вконец расстроился Карандаш и виновато посмотрел на Резинку. Я сделал ошибку.
- Вот эту? – спросила Резинка и стёрла один лишний хобот. (В это время «слоны» сцепляют прямые руки «замком»). И тут они увидели какой хороший получился рисунок. Все дети садятся в основное исходное положение.
- Ведь ты можешь стирать не всё, а только то, что нарисовано неправильно, - сказал Карандаш.
- Резинка задумалась.
- Я согласна, - наконец заявила она.

С тех пор они не разлучаются. Стоит Карандашу ошибиться, Резинка тут как тут – сейчас же исправит ошибку.

Теперь детям загадываются загадки.

Загадка № 1 нарисовал карандаш зверей в зоопарке, а Резинка стёрла все клатки, и звери остались где?... (на свободе).

Загадка № 2 Карандаш нарисовал большой завод и много-много дыма из труб. Резинка стёрла дым, и воздух стал?... (гораздо чище).

Загадка № 3 Карандаш нарисовал дедушку с бабушкой, а Резинка стёрла морщинки у бабушки и бороду у дедушки, и они?... (помолодели).

И с тех пор Карандаш с Резинкой больше не спорили и жили дружно. Каждый из них делал свою часть работы – то, что умел только он. И рисунки у них получались просто замечательные. Пусть и ваши Карандаши и Резинки живут дружно. А вы фантазируйте, рисуёте, и мир вокруг вас будет удивительным, ярким, интересным.

## ***Танцевальное путешествие в волшебную страну «Мульти – пульты».***

**Тема:** Повторение и отработка материала по основным темам.

**Цель:** Отработка навыков исполнения комплексных упражнений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Отработка положений и позиций рук классического танца.
- Отработка комплекса танцевальных движений.

**Воспитательные:**

- Формирование навыков поведения в процессе показательного выступления.
- Формирование навыков уважения и культуры общения в творческом коллективе.

**Развивающие:**

- Развитие внимания, чувства ритма и такта.
- Развитие пространственного мышления.

## ***Ход занятия.***

### ***Вводная часть занятия.***

#### ***Организационный момент.***

- Приглашение учеников в танцевальный класс, коллективно – порядковые движения пространственные перестроения, шагом па марше. (Муз. П. И. Чайковский отрывок и балета «Щелкунчик» Марш).
- Расстановка воспитанников в шеренги.
- Приветствие учеников с педагогом и концертмейстером (поклон., Муз. А. Моцарт вариация IV «Лизон спит» тема Дизеда).

### ***Основная часть занятия.***

#### ***Экзерсис на середине зала.***

- Ребята сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну «Мультити – пульти».
- Но сначала давайте посмотрим, какие герои пришли к нам в гости на занятие (щелкунчик, чебурашка, крокодил Гена, крошка Енот).
- А теперь давайте сделаем так, чтобы наши любимые герои мультфильмов ожили. Чтобы у них двигались, и ручки и ножки, они могла наклоняться, прыгать.
- А поможет нам в этом волшебные звуки музыки.

***Упражнение:*** Комплекс упражнений на развитие основных групп мышц. (Муз. А. Моцарт вариация IV «Лизон спит» тема Дизеда).

- Хорошо теперь герои наши ожили, они могут двигать руками ногами, танцевать и прыгать.

***Упражнение:*** Танцевальные прыжки (Муз. С. Рахманинов Польшка Флорс).

- Сейчас давайте представим, что мы с вами куклы - принцессы и под волшебство нашей музыки мы будем оживать.

***Упражнение:*** Позиции и положения рук классического танца. Переводы рук из позиции в позицию. (Муз. «Натали» Зарубежные мелодии., П. И. Чайковский отрывок из балета «Щелкунчик» Фея Драже).

- Героев из мультфильмов мы оживили, кукол мы оживили, а сейчас мы превращаемся, в стойких оловянных солдатиков и как солдатик будем, перестраиваться на диагональ.

***Коллективно – порядковые движения пространственные перестроения на диагональ.*** (Муз. Э. Григ Шествие гномов).

- Девочки посмотрите мы пришли с вами к красивому замку, где сейчас начнётся балл, а чтобы попасть на балл в красивый зал нужно превратиться снова, в принцесс давайте, поставим руки на юбочку и по одному под волшебную музыку пройдем шагом па марше.

***Упражнение:*** Шаг па марше по диагонали. (Муз. Ф. Шопен Полонез).

#### ***Танцевальные движения по диагонали:***

- Подскоки. (Муз. Словацкая народная полька).
- Галоп. (Муз. Украинский народный танец).
- А, принцессы, знают много мультфильмов? А, героев тоже знают? Хорошо, а принцессы любят играть? Давайте поиграем с вами в игру «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три... Давайте встанем в круг я объясню вам правила игры, когда я говорю «море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три вы можете кружиться на месте, выполнять красивые движения руками и т.д. Но когда я говорю, фигура лягушка, собака, птица, солдатик на месте, замри вы должны, изобразить этих героев, так чтобы их можно было узнать.

***Упражнение:*** Танцевальная игра на развитие воображения и фантазии «Море волнуется раз...» (Муз. Ф. Шопен Вальс № 7).

#### ***Партерный экзерсис.***

- Мы сможем с вами ещё немного по фантазировать и представить, что мы с вами герои мультфильма Лявёнок и черепаха и мы лежим на солнышке, но мы будем не просто лежать, а и работать руками и ногами. Расстилаем одеяла, садимся, делаем, упор на руки вытягиваем, ноги и начинаем...

***Упражнение:*** Комплекс упражнений сидя и лёжа. (Музыка из мультфильма «Я на солнышке лежу»). Расслабляющие движения лёжа на спине. (Муз. Э. Мариконе «Профессионал»).

### ***Заключительная часть занятия.***

#### ***Подведение итогов занятия.***

- Вот и подошло к концу наше волшебное путешествие в страну «Мульти – пульты» вам понравилось в этой волшебной стране, героям нашим тоже очень понравилось у нас в гостях, но нам пора попрощаться с нашими героями и конечно они ещё с удовольствием придут к нам в гости.

- Давайте построим красивые линейки и скажем нашим гостям до свиданья.

**Упражнение:** Прощание воспитанников с педагогом и концертмейстером (поклон Муз. А. Моцарт вариация IV «Лизон спит» тема Дизеда). Выход из танцевального зала коллективно – порядковые движения пространственные перестроения «Конверт» шагом па марше (Муз. П. И. Чайковский отрывок и балета «Щелкунчик» Марш).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Мероприятие, посвящённое Дню танца Увлекательное путешествие по стране балета Загадки Терпсихоры

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы расскажем вам о чуде, которое живёт с нами рядом. Вы спросите, что это такое? Попробуйте догадаться сами. Вот наша загадка.

Его нельзя потрогать рукой, но можно увидеть и услышать. Оно имеет душу, сердце, но для того, чтобы понять это, нужно время. Оно способно заставить нас смеяться и плакать. Найти его и встретиться с ним нельзя ни дома, ни на улице. Чудо рождается и живёт только в одном, полном таинственности и необыкновенных превращений мест. И зовётся оно Театром. А чудо? Вы догадались? Имя ему – Спектакль. Но спектакль, о котором пойдёт речь, будет особым.

Сотканный из музыки, танца, живописи, он носит красивое и звучное имя – Балет. И сегодня вы узнаете, когда и как появился на свет этот прекрасный вид искусства, тайну балетной туфельки, ласкающей глаз нежно-розовым атласом.

*В зале включается свет. Открывается дверь. Появляется свита Терпсихоры (в руках свечи) и сама Терпсихора. Девочки танцуют «Вальс» П.И.Чайковского из балета «Спящая красавица».*

**Терпсихора:**

- Здравствуйте, ребята! Если вы ещё не догадались кто я, я вам подскажу. Я – Терпсихора, богиня танца, пришла к вам с моей свитой, чтобы рассказать вам много нового и интересного о появлении на свет танцевального искусства.

Каждый человек знает, когда он родился. Знает день своего рождения и каждый из вас. Но никто не знает точно время и место рождения танца. Может быть оттого, что это было очень давно? Так давно, что на свете ещё не было не только твоих бабушек, дедушек, но даже их прадедушек и прабабушек.

Много тысяч лет назад, когда по земле ходили неведомые нам звери, а люди жили племенами, возник Танец. Под редкие удары барабанов и воинственные крики наши далёкие предки плясали вокруг костра. Они верили, что танец поможет удачной охоте, оградит людей от бед и болезней. Шло время. Менялся облик Земли. Но у всех народов, где бы они не жили, танцу отводилось почётное место. Держа в руках бараньи рога, как символ плодородия и изобилия, танцевали на празднике жатвы древние египтяне. Индусы поднимались на вершину холма и начинали сначала медленно, а затем всё быстрее и быстрее кружиться. Так они приветствовали долгожданное тепло и свет. Но, наверное, не было в далёкой истории народа и государства, где бы танец приобрёл такое значение, как в Древней Греции. Может быть, поэтому именно греки дали имя Музе танца, назвав её Терпсихорой. Не было в Греции праздника или события, в котором бы не участвовала Терпсихора. Танец прописывался греческими врачами, как лекарство от многих болезней. Искусство танцоров ценили так высоко, что наряду с мыслителями, великими полководцами, победителями в олимпийских играх, им ставили памятники и чтили как настоящих героев.

Представления в греческом театре тоже не обходились без Терпсихоры. Медленными, величественными были танцы в трагедиях, а в комедиях стремительными и весёлыми. Время шло вперёд. Менялись границы государств и судьбы целых народов. Восторженное отношение к танцу сменилось запретом. Человек ничтожен и слаб. Он должен проводить жизнь в страхе и молитвах, а не в песнях и танцах утверждала церковь. Актёров словно нищих или бродяг гнали из городов и

деревень, запрещали народные гулянья. И всё-таки, несмотря на строжайшие запреты, жило в народе танцевальное и песенное искусство.

Задорные, жизнерадостные танцы сохранились в представлениях бродячих артистов. Во Франции этих весёлых людей называли жонглёрами, на Руси – скоморохами. Расцветало искусство поэзии, живописи, ваяния. Наступила эпоха Возрождения. Италия стала культурным центром мира.

Под звуки флейт и бубнов, под лучами солнца и при свете факелов веселились люди – бедные и богатые, молодые и старые. В шумных уличных карнавалах, в пышных дворцовых праздниках торжествовали музыка и танец. Учитель танца в Италии стал важной персоной. Он не только обучал своему искусству, но и сам сочинял танцевальные номера. Танцы под названием «балет» стали так популярны, что их известность быстро перешла границы Италии. При дворе французских королей балеты быстро вошли в моду. В России первая танцевальная школа открылась в Петербурге в 1738г. Основал её Жан Батист Ланде. Учились в ней дети из простых семей. Первое время будущие артисты занимались у педагогов иностранцев. Однако, постигая азы балетной науки, они вносили в свой танец черты, присущие русской народной пляске – душевность, напевность, широту движений. Вот таким образом в середине 18в. и родился балетный спектакль почти такой, каким мы видим его сегодня.

А теперь настало время узнать вам о тайне балетной туфельки. И помогут мне в этом мои помощницы.

### **1помощница:**

- С историей рождения балетных туфелек связано много неразгаданных тайн. Называются туфельки «пуантами». Слово «пуанты» французского происхождения, означает «острие», «кончик». Носки пуант тверды, как камень и притуплены к концу. Когда танцовщица их одевает, она исполняет движения как бы стоя на самых кончиках пальцев.

Интересно, а почему пуанты твёрдые и жёсткие? Наверное, ногам в них больно и кажется, что и шагу ступить невозможно. Может быть, устройство пуант сумел бы объяснить тот, кто их придумал? Как хорошо было бы найти книгу, где раскрыта тайна возникновения этих волшебных туфелек. Но кое-что о пуантах мы всё-таки знаем.

### **2помощница:**

- Раньше никому и в голову не приходило, что для танца нужно придумывать специальную обувь. Туфли, в которых танцевали балеты, были той же обувью, что носили в жизни. Только со временем её стали делать более лёгкой. Но усложнившаяся техника танца требовала другой формы туфель. Танцовщицам оказалось недостаточно одной лёгкости туфель. Многие движения они исполняли, поднимаясь на кончики пальцев. Специальные упражнения помогали им укрепить пальцы настолько, что танцовщицы могли стоя на носках замирать в такой позе на несколько мгновений. И не только на двух, но и на одной ноге. Этой способностью славилась великая балерина Мария Тальони. Долгое время многие историки балета считали Тальони первой балериной, поднявшей на пуанты. Но исследования показали, что обувь танцовщицы была абсолютно мягкой, сделанной из лайковой кожи, затянутой сверху тонким шёлком. Такими были туфли, в которых танцевали балеты в 40-х годах 19века. Значит жёсткими носки пуант стали позже.

Танцовщица, надев туфли с твёрдым носком, могла, поднимаясь на пальцы, не только задерживаться в позе, но и вертеться, исполнять множество новых движений, придуманных благодаря чудесным туфелькам. Человеку не знакомому с пуантами, трудно даже предположить, что все вращения артистка балета исполняет, соприкасаясь с полом лишь кончиком пуанта, размером с пятикопеечную монету.

**Терпсихора:** ребята, вот вы и узнали, кто я такая! А теперь мне пора домой, в царство танца. До свидания, успехов вам в танцевальном искусстве!

## **Импровизация как один из приёмов развития творческих способностей детей дошкольного возраста на занятиях хореографией**

Импровизация (от лат. Improvisus – неожиданный, внезапный) – сочинение стихов, музыки и т.п. в момент исполнения. Импровизацию в хореографии можно назвать ещё и «танцем в настоящем», «сиюминутной хореографией».

Воображение ребёнка развивается постепенно по мере приобретения им определённого опыта. Многие психологи рассматривают воображение как процесс манипулирования образами, в результате которого создаются новые оригинальные образы. Воображение проявляется, прежде всего, там, где задачи содержат некоторую неопределённость, то есть не имеют заданного решения, что и предполагает импровизацию. Большинство существующих техник обучения импровизации построены на увеличении чувствительности к сигналам, идущим от тела – его ощущений, его памяти.

У детей способность импровизировать существует подспудно, и её можно и нужно развивать. Ребята обычно по-разному относятся к заданиям, содержащим элементы импровизации. Это зависит от индивидуальных особенностей ребёнка: одним импровизация даётся легко, другим труднее. В этом случае важно, чтобы все участники танца увлеклись ощущением «сиюминутности» процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому целесообразно игры изряды с элементами импровизации проводить не в начале занятия, когда дети ещё не достаточно собраны и их воображение «не разогрето», а во второй половине.

### ***Импровизация в игре и танце***

Важнейшим направлением в развитии воображения дошкольников является обогащение любой игры включением в неё творческих элементов.

Именно в игре можно начинать формировать у детей способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений.

Игровая ситуация увлекает ребёнка, даёт возможность самостоятельной деятельности. Так, например, в связи с изменением игровой ситуации он должен проявить более сложную, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действия приводит к благоприятному результату. Игру и танец объединяет лёгкость, возможность быстро переходить от одной реальности к другой, постоянная смена состояний и сознание того, что всё это как бы не всерьёз, но при этом абсолютно реально. Здесь импровизация используется как способ раскрытия творческих ресурсов личности.

**«Петушок расплясался»** - это и аналогичные ему упражнения активизируют воображение ребёнка, и он легко идёт на импровизацию. Предварительно с детьми разучиваются отдельные элементы танца, несложные комбинации, иллюстрирующие танец «Петушка». Затем ребятам предлагается потанцевать. Причём каждый танцует «Петушка как хочет. Но при этом необходимо следить, чтобы дети именно танцевали, то есть выполняли под музыку танцевальные движения в соответствующем темпе ритме, а не изображали петушка мимикой, пантомимой. В дальнейшем усложнение этого этюда идёт за счёт изменения темпа музыкального сопровождения (например, быстро – медленно – быстро). Это позволяет исполнителям естественно и непринуждённо изменять выразительность движений.

### **«Замри»**

Среди любимых дошкольниками они очень полезных игр с элементами импровизации можно назвать игру «Замри». Дети свободно располагаются по залу. Как только звучит музыка, они начинают двигаться в любом направлении, движения выбирают сами в соответствии с характером музыкального фрагмента. Неожиданно музыка прекращается, ребята должны замереть в той позе, в которой их застала музыкальная пауза

Дётся много времени на обдумывание своей позы: почему она выбрана и что бы это значило? Педагог обходит всех участников игры, выслушивает каждого ребёнка, когда тот сам характеризует выбранную им позу. Взрослый должен увидеть, а может, и угадать то, что его ученик хотел бы показать, но, вероятнее всего, пока ещё не умеет пластически выразить. И всё же поза ребёнка в такой игре – это уже творчество маленького человека. Со временем, чтобы поддержать интерес к этой игре, можно вносить в задания новые занимательные элементы. Так, например, совсем иной окажется игра, если ребята встанут в круг, ведущий будет придумывать движения.

### «Веночек»

Дети стоят в кругу и поют:

Уж ты зелен, мой веночек,

Мне куда тебя, веночек, положить?

Мне кому тебя, веночек, подарить?

Подарю-ка я веночек...

На последние слова ведущий, который всё это время ходит с венком по кругу, называет имя (Танюшеньке, Ванюшеньке ...) и надевает венок на голову названного ребёнка.

Тот, кому положили веночек на голову, выходит в круг и исполняет пляску, затем игра повторяется.

Пока у детей мал запас движений, педагог может выучить с ними несколько комбинаций. Когда же движения будут освоены, не потребуются указания – пусть ребята сами догадаются, как применять уже знакомые движения в новой для них обстановке, пусть импровизируют.

### «Лесной концерт»

Для этого упражнения необходимым атрибутом являются маски. Это могут быть маски зайца, медведя, козлят, петуха... Количество мелодий соответствует количеству выбранных персонажей плюс одна, объединяющая всю игру.

Предварительно с детьми разучиваются этюды зайца, козлят, медведя, петуха и т.д.

Перед началом игры ребята выбирают любые маски, надевают их и встают не указанное педагогом место. Позднее задание усложняется за счёт увеличения музыкального отрывка для каждого персонажа. Причём на этот дополнительный отрезок музыки педагог не предлагает каких – то определённых движений. Поэтому детям приходится импровизировать. Звучит первая тема (например, тема зайцев), выбегают дети в масках зайцев и исполняют этюд, то же повторяют медведи, козлята и т.д.

### «Поэтический образ»

(импровизация по поводу заданного поэтического образа)

Прочитайте детям выбранное вами стихотворение.

Например, такое:

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают,

Головой качают.

Расставьте детей по разным сторонам комнаты (зала) и предложите представить себе летнюю полянку с различными цветами – алыми, тёмными и светло – голубыми. Попросите каждого ребёнка изобразить свой, не похожий на другие цветок. Выделите лучших импровизаторов, но очень осторожно, чтобы не вызвать копирования подражания.

### «Водяной»

По считалке выбирается «Водяной». Ему платком завязывают глаза, водят вокруг него хоровод и поют:

Водяной, водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выходи на бережок,

Поиграй со мной дружок!

Исполнив, песню дети разбегаются. Водяной кричит «Стоп!», все игроки останавливаются. Водяной ходит, вытянув руки вперёд, и старается кого –нибудь коснуться. Коснувшись, спрашивает: «Кто вокруг меня?» Тот, кого коснулись, отвечает: «Пчёлки» (гуси, зайцы, воробьи). Все играющие придумывают позу того, кого назвали. Водяной снимает повязку, выбирает то одну понравившуюся позу, то другую. Просит её оживить (дать танцевальную характеристику). Затем называет лучшую, на его взгляд. Тот и будет водяным. Игра начинается снова.

### «Гномы»

Перед началом игры вспомните сказку «Белоснежка и семь гномов». Педагог помогает детям перечислить всех гномов по именам и даёт им характеристику: Ворчун, Чихун, Соня и т.д. Затем

разучивает с детьми небольшой танцевальный эпизод – «Марш гномов», который будет объединяющим в танце – игре. После марша педагог «превращает» всех детей, например, в гномов Ворчунов. Звучит музыкальная тема Ворчуна. Дети импровизируют в танце, стараясь выразить этот образ. Игру можно повторить, дав для импровизации другой характер, например гнома, Соню.

#### **«Подворье»**

В игре участвуют несколько групп дошкольников: курица с цыплятами, свинка с поросятами, коза с козлятами и т.д. На голове у курицы белая шапочка с красным хохолком; у свинки – розовая с маленькими ушками; у козы – серенькая с рожками и т.д. Звучит первая часть музыкального произведения – все ходят группами под музыку: курица с цыплятами, свинка с поросятами, коза с козлятами. Звучит, вторая часть поднявшийся ветер перепутывает, всех. Дети бегают произвольно по залу. А «мамы» собираются в тесный кружок и быстро меняются шапочками, но не надевают их, а прячут в кармашек фартука.

Ветер стих. Вновь звучит первая музыкальная тема. «Мамы» выстраиваются в ряд. «Дети» подходят к первой маме – она исполняет, стоя на месте, свою танцевальную комбинацию (импровизацию) в характере того персонажа, чья шапочка спрятана у неё в кармане фартука. «Дети повторяют сочинённые «Мамой» танцевальные импровизации; затем «детишки» переходят к другой «маме». Она тоже перед ними исполняет свою импровизацию и т.д.

По знаку педагога ребяташки окружают свою «маму», а она достаёт шапочку, и тут выясняется, правильно ли дети нашли кого нужно. Те, кто ошибся, выбывают из игры. Другие продолжают играть.

В этих играх самое главное – что чувствует ребёнок, когда танцует: он открывает для себя танец, в котором может выразиться с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием. Поскольку многие задания выполняются так, что «кто–то делает, кто–то смотрит», постепенно исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий.

Таким образом, решается очень важная проблема – внешнее и внутреннее раскрепощение ребёнка, столь необходимое для импровизации.

Конечно, на первых порах дети невольно заимствуют исполнительскую манеру своего учителя. Затем у них появляется некоторая уверенность в своих силах и самостоятельность действий. А музыка не только определяет эмоциональный характер образов, но и диктует самочувствие, темпоритм, характер исполнения движений, логику развития и смены эмоций.

## **Используемая литература**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

## **Учебно-методический комплекс.**

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Зямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (- М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие».(-СПб.:Детство-пресс,2001).

