

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

Программа по учебному предмету
ИГРОВАЯ РИТМИКА
(для учащихся 4-5 лет)

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой

Утверждаю
Директор
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой
Горковенко Н.В.

'30 августа 2019 г.
(дата рассмотрения)

30 августа 2019 г.
(дата утверждения)



Разработчики:

Бояркина Ольга Анатольевна, заведующая подготовительным отделением,

Горбачёва Светлана Александровна, преподаватель.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- содержание разделов;
- годовые требования обучения.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- требования к музыкальному оформлению урока;
- практический материал к урокам ритмики (названия движений, описание упражнений);
- музыкально-ритмические игры;
- варианты танцевальных композиций.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

- список рекомендуемой методической литературы;
- интернет – ресурсы.

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская хореография» разработана на основе Постановления Правительства РФ № 505 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» и Подпрограммы 2 «Развитие дошкольного, общего образования и дополнительного образования детей» проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2013–2020 годы».

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская хореография» имеет художественную направленность и ориентирована на развитие двигательных и творческих способностей детей в области хореографического искусства, художественного эстетического вкуса, эмоционального восприятия и образного мышления и формирование стремления воссоздавать художественный образ с помощью выразительных средств танцевального искусства.

«Детская хореография» является подготовительным этапом обучения для целого комплекса танцевальных дисциплин, а также других видов художественно-творческих и спортивных видов деятельности. Занятия развивают физические данные, формируют и воспитывают универсальные качества и технические приемы, а также артистические навыки.

Данная программа составлена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления учебной деятельности.

Изучение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Учебный предмет «Игровая ритмика» является важным компонентом общего физического воспитания. Здесь совершенствуются двигательные навыки, укрепляется мышечная система, благотворно развивается система дыхания. В то же время ритмика развивает музыкальный слух, память, чувство ритма, активизирует восприятие музыки; формирует художественно-эстетический вкус детей; развивает творческие способности каждого ребенка, тем самым зарождая в каждом из них зерно прекрасного.

Ритмика занимает значительное место в системе общего эстетического образования. Она способствует формированию слуховых и двигательных способностей

ребенка, развитию умения передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений. Палитра движений, которые используются в ритмике, довольно разнообразна, она не исчерпывается танцевальными элементами, а включает в себя основные движения: ходьбу, бег, прыжки, образные имитационные движения. Кроме того, ритмика предполагает ряд специальных заданий и упражнений, которые в свою очередь развивают эмоциональную отзывчивость детей на музыку.

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

В основе занятий ритмикой лежит изучение тех средств музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Это темп, динамические оттенки, метроритм, строение музыкального произведения. Все это составляет специфику и особенность предмета «Игровая ритмика». А в игровой форме она становится доступной для самых маленьких учеников подготовительного отделения – дошкольников 4-5 лет.

Эта программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом оказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Изучение предмета «Игровая ритмика» тесно связано с изучением предмета «Веселая гимнастика».

2. Срок реализации учебного предмета «Игровая ритмика»

Срок освоения программы «Игровая ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение на подготовительное отделение в возрасте с четырех лет до пяти лет, составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Игровая ритмика» (для учащихся 4-5 лет):

Таблица 1

Группы/количество часов	Группы с 4 до 5 лет
	Количество часов
Максимальная нагрузка	68
Количество часов на аудиторную нагрузку	68
Недельная аудиторная нагрузка	2

4.Форма проведения учебных аудиторных занятий:

групповая (от 10 до 15 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 25 минут.

При планировании занятий в форме традиционного группового урока, необходимо учитывать, анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки. Дети в группе, занимающиеся игровой ритмикой, должны быть одного возраста. Для занятий у детей должна быть форма, не стесняющая движений, отвечающая эстетическим требованиям: для девочек – гимнастические купальники, короткие юбочки-солнце, белые носочки, гладкая прическа; для мальчиков - майка, шорты, белые носки. Обязательна специальная обувь – балетные тапочки.

Очень важно, чтобы занятия проходили в сопровождении концертмейстера-аккомпаниатора. Лишь частично можно использовать фонограммы.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Обучающие:

ознакомить с жанрами хореографического искусства;
о дать детям первоначальную хореографическую подготовку;
о научить детей управлять своим телом под музыку.

2. Развивающие:

о развивать воображение и фантазию;

- о развивать координацию, память, внимание и заинтересованность;
- о содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движение с музыкой.

3. Воспитательные:

- о прививать интерес к хореографии;
- о воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
- о воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества личности как выдержка, дисциплинированность, самостоятельность.

4. Оздоровительные:

- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
- снятие мышечных зажимов, дающих ребёнку ощущение свободы и радости, стимулирующих моторное и эмоциональное самовыражение.

На занятиях игровой ритмикой проводится работа с детьми по следующим направлениям:

Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

6. Обоснование структуры программы учебного предмета «Игровая ритмика»

Обоснованием структуры программы являются дидактические принципы развивающего обучения с учетом специфики и особенностей развития детей дошкольного возраста.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по периодам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

Общепедагогический. Должны проводиться беседы о танцевальной культуре, о музыке.

Показ с объяснением – основных движений, танцевальных элементов, рисунков, перестроений.

Практический. Проводится работа над движениями, отработка исполнения элементов, чистоты и точности рисунков.

Для реализации данной программы огромную роль играют 3 метода обучения, которые достаточно просты для восприятия детьми 4-5 лет:

- Объяснительно-иллюстрационный метод (информационный). Здесь используются все источники информации – слово, наглядность.
- Репродуктивный метод обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний и умений за достаточно короткий срок. Прочность знаний, благодаря возможности их многократного повторения может быть значительной. Этот метод обязательно должен сочетаться с другими методами, т.к. он предшествует творческой деятельности.
- Частично-поисковый метод (метод творчества): суть данного метода заключается в том, что учащиеся исполняют некоторые задания самостоятельно (например, различные положения рук, корпуса). С первых уроков детям важно предоставить возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Обучение творчеству в ритмике побуждает детей переносить усвоенные под руководством педагога знания в самостоятельную деятельность. Очень полезно использовать на уроках способность и умение фантазировать, включая в уроки задания на придумывание образа, рассказа или танцевальной комбинации по прослушенному музыкальному материалу.

Систематичность, постепенность и последовательность – это основные педагогические принципы, которые применяются в обучении детей дошкольного возраста. Дети не смогут выполнять движения под музыку свободно и красиво, если танец или игра разучиваются сразу, без предварительных подготовительных упражнений, направленных на освоение необходимых двигательных и танцевальных навыков. Система упражнений строится по принципу «от простого - к сложному». Учитывая все необходимые музыкально-ритмические навыки выразительного движения, при условии многократного повторения, она поможет успешному выполнению целей и задач программы.

На занятиях по предмету «Игровая ритмика» дети знакомятся не только с основными движениями, элементами и перестроениями, но и с простейшими музыкальными понятиями, такими как *темпы* музыкального произведения (быстрый – медленный), которые передаются через бег или ходьбу; *силу звука* (piano-forte), *характер* и *динамика движений* (отражение в движении характера музыки и ее динамических оттенков); *регистры звучания* (высокие, средние или низкие звуки), *форма и фразировка* (часть, предложение, фраза), *метр и ритмический рисунок* (передача ритмического

рисунка хлопками, шагами, бегом и другими движениями; соблюдением пауз, синкопированными движениями; ритмическим контрапунктом) и т.д.

В сфере музыкально-ритмической деятельности приобщение к музыке происходит посредством доступных и интересных упражнений, музыкальных игр, танцев, помогающих ребенку лучше почувствовать и полюбить музыку, проникнуться ее настроением, осознать характер произведения, понять его форму и выразительные средства.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей, задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в дошкольном и хореографическом образовании.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету «Ритмика» должны быть оборудованы:

- хореографический зал в соответствии с санитарными и противопожарными нормами, оборудованный зеркалами и станками с правильным освещением и режимом вентиляции и увлажнения;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- наличие музыкального центра;
- музыкально – дидактические игры и пособия к ним;
- костюмы, предметы и атрибуты для танцевальных и игровых импровизаций, музыкально-ритмических упражнений и игр (ленты, платочки, косынки, шарфы, шапочки, шары, обручи, скакалки, цветы, инструменты детского шумового оркестра и др.).

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

Основные разделы и темы программы	Кол-во часов
Раздел 1. Музыкально-ритмические навыки	18
Тема 1.1. Связь музыки и движения	3
Тема 1.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	3
Тема 1.3. Динамика и характер музыкального произведения, ритмический рисунок и ритмические акценты, части и фразы музыкального произведения.	3
Тема 1.4. Метроритм, его выразительное значение и отражение в музыке.	3
Тема 1.5. Музыкально-ритмические игры.	6
Раздел 2. Навыки выразительного движения	30
Тема 2.1. Различные виды бега и шага.	4
Тема 2.2. Прыжковые движения, подскоки.	5
Тема 2.3. Упражнения на ориентирование в пространстве (построения и перестроения).	5
Тема 2.4. Комплексы ритмической гимнастики.	10
Тема 2.5. Логоритмические упражнения.	6
Раздел 3. Этюды и танцевальные композиции	20
Тема 3.1. Танцевальные движения.	4
Тема 3.2. Элементы характерного танца (образы и движения, имитирующие движения природы, птиц, животных).	4
Тема 3.3. Элементы народного танца (русского, украинского, белорусского).	4
Тема 3.4. Элементы современного и бального танца	4
Тема 3.5. Танцевальные композиции, этюды.	4
Итого:	68

Соотношение количества часов, порядок последовательности могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Занятия носят комплексный характер и включают в себя:

- разминку;
- общеразвивающие упражнения и элементы ритмической гимнастики;
- музыкально-танцевальные элементы и композиции.

Примерный регламент занятия для детей дошкольного возраста:

I часть (5 минут) – разминка, упражнения на совершенствование навыков основных движений, задания на пространственные ориентировки.

II часть (5 минут) – комплекс ритмической гимнастики.

III часть (10 минут) – танцевальные композиции.

IV часть (5 минут) – музыкально-ритмические игры.

В разминку входят упражнения на построения и перестроения, различные виды ходьбы – в характере музыки, бег, галоп, подскоки. Эти упражнения в начале занятий организуют и объединяют детей, развивают чувство ритма и темпа, способствуют подготовке организма к занятию.

Общеразвивающие упражнения включают в себя упражнения:

- для головы;
- для рук и плечевого пояса;
- для ног;
- для корпуса.

Они направлены на развитие двигательных качеств – координации, ловкости, равновесия, пространственного ориентирования, а также на развитие различных систем детского организма: опорно-двигательной, дыхательной.

Элементы ритмической гимнастики в свое время используются для развития физических данных детей. На уроках игровой ритмики для детей дошкольного возраста рекомендуется применять элементы ритмической гимнастики в сочетании с игровыми моментами, а также логоритмические упражнения (с проговариванием небольших стихотворных текстов).

Музыкально-танцевальные элементы и композиции. Здесь используются различные элементы, упражнения на развитие музыкальности, пластичности и выразительности и координации движений. Движения и упражнения на развитие образного мышления и внимания.

Раздел 1. «Музыкально-ритмические навыки».

Задачи раздела:

- развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Тема 1.1. Связь музыки и движений

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.

Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение).

Законченность мелодии и танцевального движения.

Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.

Отражение в движениях построения музыкального произведения.

Понятие о трех музыкальных жанрах: марш-танец-песня.

Знакомство с двухчастным и трехчастным построением музыкального произведения.

Тема 1.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

Понятие о музыкальных темпах.

Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним).

Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Использование образных упражнений: имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц), в соответствии с характером музыки.

Тема 1.3. Динамика и характер музыкального произведения, ритмический рисунок и ритмические акценты, части и фразы музыкального произведения.

Понятие о динамике (forte, piano) музыкального произведения.

Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения.

Определение на слух динамических оттенков музыки.

Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и другие.

Музыкальные игры: «Пасты акулы», «Медведь и мыши», «На болоте» и другие.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и другие).

Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

Тема 1.4. Метроритм, специальные упражнения

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке.

Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие сильных и слабых долей.

Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы, взмахом платка.

На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.

Понятие «пунктирный ритм». Отображение перескоками пунктирного ритма.

Тема 1.5. Музыкально-ритмические игры

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, энергичным).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры: с предметами и без.

Игры с пением или речевым сопровождением. (Приложение 1).

Раздел 2. «Навыки выразительного движения».

Задачи раздела:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве.

Игровая ритмика представляет собой схему упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы) выполняемые в заданном темпе и ритме.

Обучение идет по принципу от простого к сложному. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это помогает развитию способности контролировать движения своего тела. Вначале следует применять самые простые ритмические упражнения: ходьба, бег в медленном темпе под счет, хлопки под счет и под музыку.

Тема 2.1. Различные виды шага и бега

1. Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции). Естественные шаги, бытовые шаги.
2. Боковой приставной шаг – на «Раз» - вправо (влево), на «Два» - левая (правая) нога приставляется к опорной.
3. Танцевальные шаги, с вытягиванием пальцев стопы.
4. Шаркающие шаги (всей подошвой стопы).
5. Шаги на пятках.
6. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях.
7. Шаги с высоко поднятыми коленями (вытянув стопы).
8. Легкий бег.
9. Бег с вытянутых пальцев.
10. Бег с высоко поднятыми коленями.
11. Бег с подскоками.
12. Бег с выбрасыванием ног вперед.
13. Мелкий бег на полупальцах и другие.

Методические пояснения к исполнению различных видов шагов и бега

Особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела;
- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- на подтянутость, легкость, собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без особого напряжения, особенно без напряжения мышц шеи;
- на правильное положение ног во время движения;
- на правильное положение корпуса.

Положение рук во время исполнения упражнений:

- руки опущены вниз, на небольшом расстоянии от корпуса, кисти продолжают линию локтя;
- ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

Тема 2.2. Прыжковые движения, подскоки

К группе прыжковых движений относятся: прыжки, подскоки:

1. Прыжки на двух ногах на месте.
2. Прыжки с продвижением вперед.
3. Прыжки в кружении.
4. Прыжки на одной ноге.
5. Прыжки со сменой ног.
6. Прыжки с поджатыми ногами.
7. Разножка.

Прыжки на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым. В легких прыжках работают главным образом ступни, в сильных прыжках (с высокими отскоками от пола) - более энергичные и сильные движения всей ноги, а иногда и при помощи взмахов обеими руками.

Подскоки с ноги на ногу

Легкие подскоки: движение легкого подскока - скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед, руки на пояс.

Сильные подскоки: свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что способствует сильному отскоку от пола. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность (продвижение вперед небольшое).

Начинать разучивание подскоков легче с сильных, чтобы учащиеся овладели техникой движения. Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

В дальнейшем упражнения можно усложнять. Например: сочетать ходьбу с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, прыжков, хлопков.

Ходьба с хлопками:

- хлопки в ладоши на каждый 2-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый шаг.

Ходьба с движением рук:

- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вверх;

- шаг левой, шаг правой;
- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вниз;
- шаг левой, шаг правой.

Ходьба с произнесением слов и хлопками в ладони

Упражнения в движении

Музыкальный размер 4/4.

I. На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два», «Три», «Четыре» - пауза.

То же с правой ноги.

II. На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза.

III. Шаги на сильные доли такта и хлопки в ладони на слабые доли.

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза, левая рука в сторону;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза, правая рука в сторону.

Аналогично можно выполнять движения руками вперед, вверх, назад.

Развивая у учащихся «мышечное чувство», необходимо учить их четко различать значения слов «ронять» и «бросать» (руки): первое означает пассивное, а второе – активное действие.

При работе с учениками над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны.

Тема 2.3. Упражнения на ориентирование в пространстве (построения и перестроения)

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентирование в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Тема 2.4. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без

предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и так далее.

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопытывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Тема 4. Выразительное и легкое исполнение комплексов ритмической гимнастики и логоритмических упражнений.

Тема 2.5. Логоритмические упражнения.

Задачи раздела:

- развитие природных и физических данных детей;
- формирование координации речевых и двигательных согласований у ребёнка и чувства ритма.

В данной программе активно используются логоритмические упражнения с проговариванием небольших стихотворных текстов. Ритмичными движениями изображаются действия героев четко проговариваемых стихов, потешек, считалочек (*Приложение 2*).

Раздел 3. Этюды и танцевальные композиции

Детский танец характеризует образность, сюжетность. Это сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая, по мнению выдающегося советского психолога, педагога Льва Семёновича Выготского является ведущей деятельностью дошкольника. Игра выступает как универсальное средство развития и обучения, как средство,

стимулирующее творческую деятельность детей и формирующее начальные хореографические умения.

Тема 3.1. Танцевальные движения

В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

1. Поклон (простой).
2. Виды шага: «Прогулка», «Высокий шаг», «Топающий шаг», «Приставной шаг», «Хороводный шаг», «Шаг на носках», «Шаг с небольшим подскоком», «Крадущийся шаг», «Скрестный шаг», «Подготовительный шаг польки».
3. Виды бега: «Спокойный танцевальный бег», «Семенящий бег», «Бег с захлестом», «Лошадки».
4. Прыжки: «Точка», «Часики», «Лесенка», «Заборчик», «Паровозик», «Поскок», «Подскою», «Солнышко», «Метелочка», «Боковой галоп», «Галоп вперед» (Прямой галоп (движение «лошадки») - исходное положение – VI позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем сильно ударяет носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее для следующего шага. Корпус и голову держать прямо, стопы тянуть).
5. Хлопки: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен», «Стенка», «Крестик».
6. Позиции рук: «Внизу», «Впереди», «Вверху», «В стороны», «Поясою», «Юбочка», «Матрёшка», «Полочка».
7. Позиции ног: «Основная стойка», «Узкая дорожка», «Широкая дорожка».
8. Движения парами:
 - бег, ходьба, кружение на месте.
9. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
10. Танцы и пляски.

Тема 3.2. Элементы характерного танца

Для детей дошкольного возраста актуально изображение образов и движений, имитирующих движения природы, птиц, животных с передачей под характерное музыкальное сопровождение. *Имитационные движения* – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, «обида – прощение – радость».

Тема 3.3. Элементы народного танца (русского, белорусского, украинского)

Плясовые движения – элементы народных плясок, доступных по координации, например: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (движение с платочком), поочередное выставление ноги на пятку, притопывание

одной ногой, «выбрасывание» ног, полуприседания и полу присядка для мальчиков, «Точка» (пяточка, носочек), «Притоп» (одной ногой, двумя ногами), «Тройной притоп», «Пружинка», «Маленький поклон», «Ковырялочка» и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

Тема 3.4. Элементы бального и современного танца : построения и перестроения в парах, в кругу, в шахматном порядке; свободная пластика, копирование движений, сольное исполнение, поддержка солиста, исполнение движений за солистом.

Тема 3.5. Танцевальные композиции и этюды

Этюды - импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творческих способностей и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Танцевальные композиции, игры и упражнения с предметами.

Для детей дошкольного возраста используются игровые танцы, этюды (*Приложение 3*).

Например, «Приглашение», «Танец утят», «Если нравится тебе...», «Пингвин», «Хоровод», «Старый жук», «Куклы-неваляшки», «Лошадки», «Путешествие в веселом автобусе», «Сказочный лес», «В цирке», «Подводное царство», «Приключения муравьишки», «Магазин игрушек», «Зеркало» и т.д.

Танцевальная композиция «Хлопки»

Описание:

Музыка – любая полька. Размер 2/4. (Например, полька композитора В. Комарова «Давайте танцевать»).

Ученики стоят по кругу парами, держась за руки (скрестив руки).

Первая фигура.

Первая часть музыки (8 тактов).

Начиная с правой ноги, танцующие выполняют 14 подскоков; в конце 8-го такта останавливаются и, освободив руки, поворачиваются друг к другу.

Вторая часть музыки.

1 – 4 такты. Учащиеся делают хлопок в ладони перед собой, затем двумя руками ударяют в ладони друг друга. Повторяют эти движения еще раз. Затем делают три легких, быстрых хлопка вправо от себя на уровне уха, слегка наклонив голову вправо.

5 – 8 такты. Еще раз повторяют всю комбинацию хлопков.

Вторая фигура.

Первая часть музыки.

Взявшись со своей парой прямыми руками, учащиеся подскоками кружатся на месте, делая 6 подскоков и притоп на месте. Берутся за левые руки и также кружатся на месте в обратном направлении, заканчивая притопом.

Вторая часть музыки.

Исполняются хлопки, как указано для первой фигуры.

Танец начинается сначала.

В танцевальных композициях и этюдах для учащихся дошкольного возраста характерно использование игрушек (куклы, мячи, мишки, лошадки, детские зонтики), а также элементов, атрибутов и предметов (ленточки, платочки, сultanчики, цветы) и т.п.

3. Годовые требования к обучению

Программа по учебному предмету «Игровая ритмика» приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств, отражает разнообразие музыкально-ритмических упражнений, музыкальных игр, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Настоящая программа предусматривает приобретение учащимися в игровой форме элементарных знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, восприятия чувства ритма, музыкального слуха, навыка движеческой координации, хореографической памяти.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Игровая ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- первичные знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о простых музыкальных формах;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;

- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

В процессе обучения используется следующая система оценок:

- словесные поощрения, пожелания преподавателя в устной форме;
- знаковые оценки (смайлики, кружочки-головки с изображением эмоций);
- оценка «5» - как высшая форма поощрения.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых уроков.

Открытые уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

При организации и проведении занятий по предмету «Игровая ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация присловий, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

2. Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

При подборе музыкальных произведений учитываются возраст и подготовленность учащихся. Для детей дошкольного возраста рекомендуются произведения с простой мелодией и четким ритмом.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: лирическим, энергичным, торжественным, веселым. Для сопровождения упражнений мелодии скорбного, меланхолического, характера не рекомендуются, так как отрицательно влияют на эмоциональное состояние занимающихся. Также не рекомендуется использовать большие по объему и сложные по содержанию произведения.

Наиболее распространенными музыкальными произведениями на уроке игровой ритмики являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразными.

Длительное применение одних и тех же музыкальных произведение на протяжении многих уроков снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось учащимся и соответствовало хорошему музыкальному вкусу.

Преподавателю при составлении комплекса упражнений, следует придерживаться следующей последовательности:

- определить задачи и направленность комплекса упражнений;
- подобрать музыку;
- прослушать музыку несколько раз;
- определить характер музыкального произведения;
- определить структуру музыкального произведения, схематично обозначить ее части;
- выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев);
- подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям;
- приступить к постановке комплекса упражнений под музыку;
- апробировать составленный комплекс упражнений на небольшой группе детей и внести корректировки.

Помимо задач общего физического развития в процессе занятий с музыкальным сопровождением решаются и задачи эстетического воспитания. Хорошо подобранная к каждому движению музыка помогает детям закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить движения совместно со звучанием музыкальных отрывков. Это постепенно воспитывает музыкальную память, вводит в привычку ритмично и красиво исполнять движения.

Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.).

Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по игровой ритмике у дошкольников необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

3. Практический материал к урокам игровой ритмики для детей 4-5 лет

На уроках игровой ритмики необходимыми являются следующие условия:

- чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя;
- в процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий,

эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий;

- на занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

Чтобы учебный процесс у детей дошкольного возраста был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка – дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки, возможно усилить эмоциональное восприятие музыки детьми и помочь более и всестороннее решить поставленные задачи. Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

Описание названий ритмических движений

«Тик-так» - наклоны головы в стороны. При этом дети произносят слова «тик-так».

«Динь-дон» - наклоны головы вперёд-назад. При этом дети произносят слова «динь-дон».

«Нехочуха» - повороты головы вправо - влево. При этом дети произносят слова «не хочу, не буду».

«Колобок» - вращение головы. Педагог рассказывает о том, как колобок катится по дорожке.

«Гуси» - шея вытягивается вперед и дети «шипят», имитируя шипение гусей.

«Ничего не знаю» - дети приподнимают плечи вверх и говорят «ничего не знаю». По мере усвоения добавляется поворот корпуса.

«Елочка» - Сначала правой рукой (следить, чтобы дети не сгибли локоть) имитируя веточку слочки приподнимают плечо в сторону на 3 движения плечом, аналогично дети исполняют движение левой рукой. По мере усвоения движение делается одновременно двумя руками.

«Замочек» - дети замыкают пальцы в замочек и совершают круговые движения запястий рук.

«Волны» - руки в «замке», совершают волнообразные движения запястий рук.

«Рогатка» - держа руки перед собой, не сгибая локоть, отогнуть пальцы одной руки с помощью другой.

«Шарик» - в игровой форме проучиваются позы рук классического танца.

«Дружные ножки» - с помощью игровой формы проучиваются позиции ног в классическом танце.

«Бабушки-дедушки» - упражнение направлено на работу плечевого пояса, при этом плечи вначале поднимаются вверх и при опускании направляются вниз-вперед.

«Циркуль» - совершают вращательные движения туловищем сначала в одну сторону, затем в другую.

«Страусы» - данное упражнение исполняется по принципу «складочки», дети совершают наклон вперед, ноги прямые, руками стараются коснуться пола. Педагог говорит: «стравусы гуляют» - руки подняты вверх и ладонь лежит на ладони так, что это напоминает голову страуса, при этом дети поочередно поднимают колено вверх. Педагог говорит: «стравус испугался» - происходит наклон корпуса (как бы сложиться пополам).

Простые танцевальные движения (совершенствование естественных движений)

1. Виды шагов:

- а) спокойная ходьба - амплитуда и длина шага не большая;
- б) шаг на полупальцах;
- в) крадущийся шаг.
2. Топающий шаг - поочередные притопы правой, левой ногой на месте и с продвижением вперед.
3. Боковой приставной шаг - на «раз» - шаг вправо (влево), на «два» - левая, (правая) нога приставляется к опорной.
4. «Пружинки»
5. Пружинящий шаг - это «пружинка» с продвижением на всей ступне.
6. Движение рук - круговые вращательные движения руками.
7. Поднимание и опускание плеч.
8. Сокращение и вытягивание стопы.
9. Наклоны корпуса - вперед и в сторону.
10. Наклоны головы - вперед, назад, вправо, влево.

11. Основные движения:

- а) «Ножницы»
- б) «Пружинки»
- в) «Крестик»
- г) «Боковой галоп»
- д) «Гармошка»
- е) Прыжки на двух ногах
- ж) Притопы в русском характере
- з) Поочередное открывание ног вперед на каблук.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- ходьба по кругу друг за другом;
- врассыпную - круг;
- круг - его сужение;
- круг - движение со сменой направления;
- построение в пары.

Исполнение игровых этюдов:

- а) «Маленькие гномики»
- б) «Ёжик по лесу бежал»
- в) «Ветер веет - ветер веет»
- г) « Я - ребенок, как картинка»
- д) «Серый слон»
- е) «Любопытная Варвара»
- ё) «Лохматый пёс»
- ж) «Мишка косолапый»

Танцевально-образные движения

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

- Кошка села на окошко,

Стала кошка лапки мыть,

Понаблюдав за ней немножко,

Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змей ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,

Хочет ветку наклонить,

Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ку-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,
Мартышку надо уважать
Ведь обезьяны наши предки,
А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ку-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Упражнения на восстановление дыхания

«Петушок»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы – трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяя в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у...

«Паровоз»

Продвигаясь в колонне друг за другом, руки согнуты в локтях, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

«Выдох со счётом»

Сделайте глубокий вдох, произнося скороговорку:

Как на горке на пригорке

Стоят 33 Егорки:

на выдохе считайте до тех пор, пока не кончится воздух:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку.

Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

4. Музыкально-ритмические игры

1) «Дети и медведь»

Правила игры: звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу, музыка прекращается, и дети замирают в различных позах. Из берлоги (отведенное в зале место) выходит «медведь» - водящий. Дети могут шевелиться, но если водящий увидит, то уводит провинившегося ребенка к себе в берлогу. Звучит музыка - «медведь» убегает, а дети исполняют танцевальные движения под музыку (полька, вальс, русская мелодия и др). При подведении итогов отмечаются не только дети, которые не разу не попали в «лапы медведя», но и те, которые хорошо и красиво исполняли танцевальные движения.

Игра развивает:

- умение владеть танцевальной площадкой;
- быстроту движений, реакцию;
- музыкальный слух;
- терпение.

2) «Заводные игрушки»

Цель игры: Отразить характер музыки через движение. Начинать движение после вступления, заканчивать точно с окончанием звучания музыки.

Описание игры: Движения передавать в характере музыки. Зайчики - прыгают на 2 -х ножках с небольшим продвижением вперед, на последний аккорд присаживаются (И. Штраус – «полка») Медвежата - кружатся, тяжело переступая, в конце музыки останавливаются (П.И. Чайковский «Выход и песня медведя») Лошадки скачут прямым подскоком по кругу (Д. Россини «Увертюра»)

Игра развивает:

- координацию движения ребенка;
- музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой);

- память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

3) «Мячики»

Описание: Число игроков не ограничено. Дети располагаются по кругу, поставив руки на пояс. Под легкую подвижную музыку игроки бегут по часовой стрелке, изображая катящиеся мячики (первый, третий, пятый и седьмой такты). Их задача: точно выполнять правила игры — чередовать бег с подпрыгиванием вверх.

На музыку второго, четвертого, шестого и восьмого тактов дети подпрыгивают на двух ногах вверх. С окончанием музыки дети-«мячики» «раскатываются» в разные стороны, то есть разбегаются и присаживаются, отдохвая. С началом музыки движения повторяются.

Примечание. В этой игре нет соперничества, присущего подвижным играм. Детей, точно выполняющих правила игры, нужно словесно поощрить, а тех, у кого не совсем получается, — подбодрить.

Игра развивает:

- чувство ритма;
- координацию движений;
- реакцию;
- умение согласовывать свои движения с коллективом.

4) «Рассыпались бусы»

Дети стоят в кругу и говорят слова: «Бусы рассыпаются, дети разбегаются!», после чего свободно размещаются по залу. Педагог: «Раз, два, три! Раз, два, три! Снова бусы собери!». Звучит музыка. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах педагог поочередно касается каждой «бусинки», тем самым приглашая за собой. Держась за руки «бусинки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Бусы собраны. Игру можно усложнить, используя более сложные ходы, шаги и перестроения. Выбор музыкального материала зависит от шагов и ходов, которые выберет педагог.

5) «Весенние веночки»

Дети свободно размещаются по залу. Педагог:- «Ребята, представьте, что вы красивые весенние цветочки. Мы цветочков наберём и веночек заплетём!» Звучит русская хороводная мелодия. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах педагог поочередно касается каждого «цветочка», тем самым приглашая за собой. Держась за руки «цветочки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Весенний веночек собран. Можно продолжить игру как весенний хоровод, дополнив различными рисунками и ходами.

6) «Вышли мышки»

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладони.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

7) «Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному).

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному).

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег друг за другом).

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному). Вдруг мы тучку увидали.

От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом). Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба).

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг).

Где же солнышко-колоколышко? (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколышко. (Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

Солнцу рады все на свете.

И воробушки, и дети.

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребяток поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.

Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть (Ходьба друг за другом).

8) «Цветочные ворота»

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно). Аккомпанементом может служить как одна мелодия, исполняемая в разных темпах, так и две мелодии с различным темпом исполнения.

Условия игры:

Необходимо выбрать двух участников, которые встанут в любом углу класса и будут изображать «цветочные ворота» (поднимая и опуская соединённые руки). Все остальные участники – «пчёлки», которые живут за цветочными воротами.

Ход игры:

Когда звучит быстрая музыка – ворота открываются (поднять соединённые руки вверх), а пчёлки вылетают на полянку собирать мёд.

Когда звучит медленная музыка – ворота закрываются (медленно опустить соединённые руки вниз), а те пчёлки, которые не успели залететь в них, выходят из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется два последних участника, которые становятся «цветочными воротами».

9) «Плетень»

Дети, берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется. После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно “заплести плетень” (взяться за руки крест-накрест).

10) «Челинчо»

Дети делятся на две команды и встают в две шеренги, лицом друг к другу, руками образуя «воротца». С началом звучания быстрой, веселой музыки первый ребенок в шеренге «челинчом» пробегает через все «воротца». Когда он достигает конца шеренги, двигаться в том же порядке начинает следующий. Выигрывает команда, которая быстрее закончит перемещения.

12) «Челночки»

Дети, стоящие в две шеренги лицом друг к другу, берутся за руки. Движение легкими шагами в такт музыке начинает первая пара: она выдвигается из шеренги в сторону, огибает соседнюю пару, проходит между этой и следующей парами, выдвигается в другую сторону шеренги и продолжает движение членочком между остальными парами. Пара, следующая за ведущей, ждет, когда «челночок» уйдет вглубь шеренги на расстояние двух пар, и начинает аналогичное движение. Челночки доходят до конца шеренги и возвращаются обратно на свое место тем же способом. Первой окажется на своем месте ведущая пара. Ее задача делать шаги на месте до тех пор, пока все остальные пары не закончат движение. После этого она назначает новую фигуру.

13) «Ручеек»

Дети выстраиваются парами в колонну, взявшись за руку с партнером, лицом к ведущей паре. Ведущая пара поворачивается, встает напротив всей колонны и начинает движение вглубь ручейка. Первая пара пропускает идущих через воротца поднятых рук, а следующая за ней, наоборот, сама проходит через воротца идущей в глубь ручейка пары и т.д. Ведущая пара, дошедшая до конца ручейка, поворачивается по ходу шеренги, становясь ее завершением. Каждая следующая пара, оказавшись на месте ведущей, в свою очередь, поворачивается лицом к шеренге и начинает движение вглубь ручейка. Движение продолжается до тех пор, пока ведущая пара не оказывается на своем месте, дожидаясь, когда и все остальные придут на свои места. Затем назначается следующая фигура.

14) «Выон»

Дети встают в колонну парами лицом к ведущей паре, но отпускают руки партнера и отодвигаются в стороны, образуя две шеренги. Ведущая пара поворачивается лицом друг к другу, как бы закругляя шеренгу. Дети ведущей пары берутся за правые руки и обходят друг друга, левой рукой ухватываясь за левую руку стоящего в противоположной шеренге. Движение, начатое ведущей парой, продолжается по всей шеренге всеми, когда до них дойдет очередь, и до тех пор, пока все, начиная с ведущей пары, не окажутся на своих местах.

Далее фигуры танца снова могут назначаться ведущей парой и исполняться до тех пор, пока звучит песня.

5. Варианты танцевальных композиций.

Полька «Ладошки» (классический бальный танец)

Простой, оригинальный, весёлый танец. Музыкальный размер 2/4. Может использоваться любая квадратная полька.

Исходное положение – мальчик и девочка стоят лицом друг к другу парами по кругу. Мальчик – спиной к центру, девочка – лицом к мальчику. Ноги – в шестой позиции.

На музыкальное вступление мальчик протягивает руки вперёд ладонями вверху. Девочка кладёт свои ладони на ладони мальчика.

Описание танца:

1-2-й такты.

Девочка делает четыре прыжка на двух ногах вместе с руками (получаются хлопки по ладоням мальчика). На последнюю четверть 2-го такта руки повернуть. Теперь руки мальчика сверху.

3-4-й такты.

Мальчик повторяет движения девочки.

5-6-й такты.

Повторить 1-2-й такты.

7-8-й такты.

Повторить 3-4-й такты.

9-11-й такты.

Мальчик и девочка, взявшись за руки «лодочкой», делают галоп шесть раз, двигаясь по линии танца.

12-й такт.

Тройной притоп.

13-й такт.

На счёт «раз» - хлопок в ладони, во время которого слегка присесть на двух ногах (пружинка). На счёт «два» - хлопок правыми руками, левые руки на поясе.

14-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок левыми руками на счёт «два».

15-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок обеих ладоней о ладони партнёра.

16-й такт.

Три хлопка в свои ладони.

Усложнение: вместо тройного хлопка переход к другим партнёрам с поклоном головой.

«Кенгуру» (диско – танец)

Весёлый ритмичный танец. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – любая современная танцевальная пьеса. Композиция занимает 8 тактов. Посторенние танцующих свободное.

Описание танца:

1-й такт.

Сделать три шага вперёд с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвёртую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Перенести тяжесть корпуса

на правую ногу. Одновременно сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонен вправо.

2-й такт.

Сделать три шага назад с левой ноги. На четвёртую четверть такта правая нога отводится в сторону и становится на носок. Тяжесть корпуса на левой ноге. Сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонён влево.

3-й такт.

Развернув корпус на 90 градусов левым плечом к зрителю, сделать три шага вперёд. На счёт «четыре» повернуть корпус правым плечом к зрителю. Левая нога выдвигается вперёд и становится на носок, колени обеих ног сгибаются. Руки сгибаются в локтях и запястьях и проводятся вперёд, имитируя лапки кенгуру.

4-й такт.

Повторение 3-го такта, но в другую сторону.

5-6-й такты.

Четыре раза выполнить движение «кенгуру», каждый раз поворачиваясь на 90 градусов (общий поворот 360°). Движение «кенгуру» занимает 2/4 такта. «Первая четверть» - согнуть колени обеих ног по шестой позиции. Руки согнуть в локтях и подвести ладони к плечам. «Вторая четверть» - встать на полу пальцы обеих ног. Руки разогнут в локтях и опустить вниз.

7-й такт.

На счёт «раз», «два» - два хлопка в ладони. Руки поднять высоко над головой. На счёт «три», «четыре» - два хлопка по бёдрам. Колени согнуть, ноги в шестой позиции.

8-й такт.

На счёт «раз», «два» повторить движения 7-го такта того же счёта. На счёт «три» - небольшим прыжком поставить ноги во вторую. Позицию. Руки оставить наверху, после хлопков немного развести их в стороны, развернув ладонями вниз. Локти выпрямить. На счёт «четыре» - пауза.

«У оленя дом большой...» (образный танец)

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, зайка по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, зайка, забегай,

Лапу подавай!».

Описание танца:

На слова «У оленя» руки выводятся согнутыми над головой, скрещенными в запястье, пальцы широко раскрыты (рога оленя).

На слова «дом большой» руки над головой в согнутом положении соединяются кончиками пальцев, кисти собраны (крыша дома).

На слова «Он глядит в свое окошко» одна рука остаётся в согнутом положении над головой ладонью вниз, другая рука на уровне шеи (окошко). Голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка по лесу бежал, В дверцу постучал» исполняются прыжки на двух ногах по шестой позиции, руки согнуты перед собой (заяц).

На слова «Тук! Тук!» левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, пальцы собраны в кулак, и исполняются резкие движения кулаком вперёд (стук в дверь). Правая нога на каждую четверть притопывает по шестой позиции.

На слова «Дверь открой» левая рука имитирует движения взятия за ручку двери и открывает дверь.

На слова «Там в лесу» правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх, пальцы собраны в кулак, большой палец отводится назад, исполняется покачивание руки назад (показываем где охотник).

На слова «охотник злой» руки подносятся к щекам, голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка, зайка, забегай» две руки вытягиваются вперёд, на каждую четверть сгибаются в локтях, подтягиваются к груди, ладони сгибаются (зовём к себе).

На слова «лапу подавай!» левая рука опускается вниз, правая рука протягивается вперёд (подаём руку).

«Мим» (диско – танец)

Ритмический танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

Исходное положение – шестая позиция ног, руки находятся на уровне лица и развернуты к зрителю ладонями.

1-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг правой ногой вправо. Руки смещаются влево, лицо выглядывает из-за рук, как из-за ширмы. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение, закрыть лицо, как бы спрятаться за ширмой. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

2-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг левой ногой влево. Руки сместить вправо. На счёт «два» - правую ногу приставить к левой ноге. Руки вернуть в исходное положение, закрыв лицо ладонями. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

3-й такт.

На счёт «раз», «два» - встать на полупальцы обеих ног, руки соединить пальчиками, ладони развернуть в сторону пола. Локти направлены в стороны. Голова находится над соединенными руками. На счёт «три», «четыре» - сделать небольшое приседание (по шестой позиции). Соединённые руки приподнять и спрятать за них голову.

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой по диагонали вперёд и вправо, бедро левой ноги отвести влево. Обе руки вытянуть вперёд на уровне талии ладонями друг к другу. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, руки, согнутые в локтях, подвести к корпусу, ладони на уровне плеч. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

8-й такт.

Повторить движения 7-го такта, но делать шаги левой ногой по диагонали назад.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука Хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2.- Челябинск. 2012.
4. Булгакова С.Ф. Методические рекомендации по ритмике. – Тольятти, 1997
5. Буренина А.М. Ритмическая мозаика. Ч.1, 2 – СПб, 2000
6. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. – М., Просвещение, 1985
7. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
8. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей//Вопросы психологии – М., Просвещение, 1960
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., Просвещение, 1973
11. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
12. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. Изд. ТЦ «Сфера», Санкт-Петербург, 2009.
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
14. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. - М. 1972
15. Скрипниченко Е.В. «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
16. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: Хореография в детском саду / С. Л. Слуцкая. М. : – Линика – Пресс, 2006
17. Слуцкая С.Л. Теория и методика преподавания основ хореографического искусства в детском саду. Программа и методические рекомендации по обучению дошкольников основам хореографического искусства. – Тольятти, изд-во фонда «Развитие через образование», 2001
18. Черемнова Е.Ю. Таншетерапия. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008.
19. Фирилёва Ж.Ё. «Са-фи-данс» - танцевально-игровая гимнастика для детей - СПб.: «Детство-пресс», 2016.

Интернет – ресурсы

<https://nsportal.ru/>

<https://secret-terpsihor.com.ua/>

<http://5fan.ru/>

Приложение 1.

Музыкально-подвижные игры; игры с пением или речевым сопровождением

Название игры	Цель	Игровое действие
«Поменяемся»	Развивать чувство ритма, добиваться четкости исполнения движений.	Дети стоят в кругу, ведущий начинает двигаться внутри круга определенным движением (например, подскоками), дети хлопают ритмический рисунок мелодии и наблюдают, чтобы каждый подскок соответствовал ритму. Затем ведущий выбирает, с кем он хочет поменяться и встает на его место, следующий ведущий продолжает двигаться под музыку, а дети продолжают хлопать и т. д.
«Найди пару»	Развивать внимание, способность ориентироваться в пространстве и быстроте реакции. Воспитывать коммуникативные и волевые качества.	В игре участвует нечетное количество детей. Игра начинается с музыкального проигрыша, во время которого дети двигаются подскоками вразсыпную по всему залу. С окончанием музыки быстро находят себе пару. Ребенок, который остается без пары - выходит в круг и дети вместе произносят слова: Саша, ты один остался, Потому что зазевался, Будем мы еще играть, Постарайся не зевать. Затем игра начинается снова.
«Мышеловка»	Развивать слуховое внимание, чувство ритма, координацию движения, быстроту реакции, коммуникативные качества.	Дети делятся на две группы. Первая группа образовывает круг, вторая группа находится вне круга. Без музыки дети произносят слова и одновременно хлопают в ладоши, по окончании слов дети, стоящие в кругу, поднимают руки и образуют мышеловку. Звучит короткий отрывок музыки. Дети второй группы, под музыку, двигаются подскоками или бегом, пробегая через круг, с остановкой музыки, дети образующие круг опускают руки, и тот, кого поймали, встает в круг, расширяя его. Текст игры: Хлоп, хлоп, Раз, два, три, Хлоп, хлоп. Посмотри, Хлоп, хлоп Не зевай, Хлоп, хлоп, Пробегай.

«Оркестр»	Развивать чувство ритма, музыкальный слух; формировать умение взаимодействовать в коллективе.	Д. Шостакович. «Вальс-шутка» I. вариант. Мелодия разбивается на музыкальные фразы. Выбрать ведущего (солиста), который будет ритмично звонить в колокольчик, а остальные дети, отвечать ему хлопками. Обязательно поочередное исполнение. II вариант. Разделить детей на две группы. Первая группа берет колокольчики, вторая бубны. Поочередное исполнение заданного музыкального ритма.
«Цветочек»	Способствовать освоению детьми движений рук	В глубине земли, спала маленькая луковичка (подготовительное положение рук). Всю зиму она проспала, а когда наступила весна, теплое солнышко потянуло луковичку за макушку (руки плавно поднимаются в I позицию) появился зеленый росток на поверхности земли. Солнышко грело все сильнее, теплый дождик поливал росточек (руки плавно идут в III позицию) и у росточка появился бутончик (проверяем постановку рук в III позиции). Солнышко поцеловало бутончик в макушку, и он распустился (руки доходят до II позиции, напоминая распускающийся цветок тюльпана). Но наступило лето, и лепестки тюльпана плавно упали на землю. Тут наша луковичка плавно вздохнула и уснула в земле до следующего лета (руки в подготовительной позиции)
«Имя»	Развивать чувство ритма, музыкальный слух. Формировать умение взаимодействовать в коллективе.	Дети встают в круг - можно стоя, можно сидя на полу «по-турецки». На сильную долю в музыке первый ребенок подает руку своему соседу, на следующую сильную долю ребенок стоящий, или сидящий рядом подает руку в ответ и т.д., пока не замкнется круг, при этом подавая руку, каждый произносит своё имя и так пока круг не сомкнется.
«Превращение»	Развивать творческие способности, фантазию.	Проговорить с детьми кто кем будет - по теме занятия. Под музыку дети показывают свой образ на основе выученных движений и ходов.
«Мы пойдем сначала вправо»	Развивать чувство ритма, умение слушать музыку и действовать в соответствии с текстом песни.	Текст песни: Мы пойдем сначала вправо 1,2, 3 И пойдем потом налево 1,2,3. А потом пойдем мы к центру 1,2,3. А потом пойдем от центра 1,2,3. А теперь в ладони хлопнем 1,2,3, И ногами дружно топнем 1,2,3,

		<p>И попрыгаем на ножках 1,2,3, И покружимся немножко 1,2,3. И присядем на дорожку 1,2,3 Крепко за руки возьмемся.... (Игра продолжается 4-5 раз темп постоянно ускоряется)</p>
У оленя дом большой «Французская народная песня» обр. И Мазин. А.Фомин	Продолжать развивать координацию движений. Учить совмещать речевые и двигательные навыки	<p>Текст песни: (Показывать движения в соответствии со словами песни. Темп песни ускоряется с каждым повтором)</p> <p>У оленя дом большой, <i>Руками показать над головой крышу дома</i> Он глядит в свое окно. <i>Показать окно - одна рука над головой, другая под подбородком</i> Зайка по полю бежит И ушами шевелит. <i>Показать руками уши и исполнить легкий бег на месте</i> Тук-тук, дверь открай, <i>кулаком руки показать стук.</i> Там в лесу охотник злой. <i>С помощью эмоций, мимики и жестов изобразить страх</i> Зайка, зайка забегай, <i>позвать рукой к себе друга и пожать друг другу руки</i> Лапу мне скорей давай</p>
«Зверобика» слова А.Хайт, муз.Б.Савельева	Продолжать развивать координацию движений. Закрепить навык правильного положения рук на талии. Учить совмещать речевые и двигательные навыки	<p>Текст песни:</p> <p>I. Куплет: Сидела кошка на окошке, и стала лапкой ушки мыть понаблюдала за ней немножко её движения, можно повторить, (<i>показать руками</i>). Принев: повторяется после каждого куплета 1,2,3, ну-ка повтори! 3,4,5, повтори опять!</p> <p>II. Куплет: Ползет змея своей дорогой, как лента по земле скользит, а мы движение такое, рукою можем вам изобразить (<i>показать рукой волнообразное движение</i>)</p> <p>III. Куплет: стоит весь день в болоте цапля и ловит клювом лягушат, не трудно так стоять ни капли, для нас, для тренированных ребят. (Встать на одну ногу) На слова куплета изображать и показывать действие по смыслу песни. На принев – хлопать 3 раза, затем открывать руки во II позицию в стороны и закрывать на талию.</p>

Приложение 2

Логоритмические упражнения

01

Дождик

Капля раз.
Капля два,
Очень медленно сперва.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Мы зонты свои раскрыли,
От дождя себя укрыли.

*Прыжок на носочках, руки на поясе.
Еще один прыжок.
4 прыжка.
8 прыжков.*

02

Листья

Листья осенние тихо кружатся,
Листья нам под ноги тихо ложатся.
И под ногами шуршат, шелестят,
Будто опять закружиться хотят.

*Дети кружатся, расставив руки в
стороны.
Приседают.
Движения руками влево-вправо.
Снова кружатся на носочках.*

03

Листья

В Летнем саду листопад.
Листья в саду шелестят.
В канавке Лебяжьей купаются листья.
Газоны от листьев дворники чистят.
Грустные статуи в тихих аллеях.
В тихих аллеях осенью веет.

*Дети кружатся на месте.
Приседают, водят руками по полу.
Снова кружатся.
Машут воображаемой метлой.
Встают на носочки и замирают.
Снова кружатся.*

04

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи,
Начал капать дождь колючий.
Долго дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть.
Грязь и лужи на дороге,
Поднимай повыше ноги.

*Дети встают на носочки, поднимают
вверх перекрещенные руки.
Прыгают на носочках, держа руки на поясе.
Приседают, держа руки на поясе.
Идут по кругу, высоко поднимая колени.*

05

За грибами

Все зверюшки на опушке
Ищут грузди и волнушки.
Белочки скакали,
Рыжики срывали.
Лисичка бежала,

*Дети идут в хороводе.
Скачут в присядку, срывают воображаемые грибы.
Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы.*

Лисички собирала,
Скакали зайчатки,
Искали опятки.
Медведь проходил,
Мухомор раздавил.

06

На болотистой лужайке
Забренчала балалайка.

Стадо целое лягушек
Отдыхает на опушке.
«Раз, два. Раз, два.
Кваки-кваки-кваки-ква.
Мы, лягушки-попрыгушки,
Молодые и старушки,
Громко квакаем в болоте.
Где таких певиц найдете?
Раз, два. Раз, два.
Кваки-кваки-кваки-ква».

07

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!
Ночью яблоки срывались,
Бум-бум-бум!
И удары раздавались,
Бум-бум-бум!
Зайцы здорово струхнули,
Бум-бум-бум!
Глаз до зорьки не сомкнули,
Бум-бум-бум!

08

За малиной в лес пойдем,
в лес пойдем.

*Скачут стоя, срывая воображаемые грибы.
Идут вразвалку, затем топают правой ногой.*

Лягушка

*Совершают прыжки на обеих ногах, присев
на корточки, уперев руки в колени,
двигаясь по кругу друг за другом.
Меняют направление движения.*

*Встают, поворачиваются лицом в круг,
совершают прыжки в присядку.
Вновь прыгают по кругу на корточках.*

Опять меняют направление движения.

*Встают, поворачиваются лицом в круг,
совершают прыжки в присядку.*

Ежик и барабан

*Дети маршируют по кругу, изображая
игру на барабане.*

Маршируют, спрятав руки за спину.

*Подносят ко рту то одной, то другой
рукой воображаемое яблоко.
Разводят руками.*

*Руки на поясе, выполняют прыжки на
месте.*

Приседают, сделав «ушки» из ладонек.

За машиной

Дети водят хоровод, взявшись за руки.

Спелых ягод наберем, наберем.
Солнышко высоко,
А в лесу тропинка.
Сладкая ты моя,
Ягодка-мал инка.

*Идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды.
Встают лицом в круг, тянутся руками вверх.
Наклоняются и пытаются достать пол.
Идут по кругу, взявшись за руки.*

09

Вот на ветках, посмотри,
В красных майках снегири.
Распушили перышки,
Греются на солнышке.
Головой вертят,
Улететь хотят.
- Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью, за метелью!

Снегири

*4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.
Частые потряхивания руками, опущенными вниз.
2 поворота головы на каждую строку.
Разбегаются по залу, взмахивая руками, как крыльями.*

10

Среди белых голубей

Скачет шустрый воробей.

Воробушек-птичка,
Серая рубашка.
Откликайся, воробей,
Вылетай-ка, не робей.

Воробей

*Дети идут по кругу, заложив руки за спину,
это «голуби».
В центре скачет на корточках один ребенок –
«воробей».
Встают лицом в круг, берутся за руки,
идут приставным шагом.
«Воробей» пытается «вылететь»,
а «голуби» его непускают.*

11

Наши уточки с утра —
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
Наши гуси у пруда —
Га-га-га! Га-га-га!
Наши курочки в окно —
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
А как Петя-петушок
Раным-рано поутру
Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!»

Домашние птицы

*Дети идут по кругу впереди, подражая
походке уток.
Идут по кругу, вытянув шеи и отставив руки
назад.
Останавливаются, встают лицом в круг,
бьют руками по бокам.
Поворачиваются спиной в круг, поднимают
на носочки, отставляют руки назад.*

12

Мы на ферме побывали,
Белых кроликов видали,
Шустрые кролики

Кролики

*Идут по кругу, взявшись за руки.
Прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков.*

То садились,
То кружились
В проволочном домике.
Лапками стучали,
Весело пищали,
Мы зверькам
Не травки жесткой —
Клеверу достанем...
Вырастайте
С нежной шерсткой,
С круглыми хвостами.

Садятся.
Кружатся.
Хлопают в ладони.
Топают ногами.
Идут по кругу, взявшись за руки.
Вновь прыгают по кругу, сделав «ушки» из пальчиков.

13

Зайка скачет по кусточкам,
По болоту и по кочкам.
Белка прыгает по веткам,
Гриб несет бельчатам-деткам.
Ходит мишка косолапый,
У него кривые лапы.
Без тропинок, без дорожек
Катится колючий ежик.

Весёлые зверята

Скачут на двух ногах, сделав «ушки» из ладоней.
Прыгают, согнув руки перед грудью.
Идут впереди.
Двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки.

14

Улитки ползут,
Свои домики везут.
Рогами шевелят,
На рыбокглядят.
Рыбки плывут,
Плавничками гребут.
Влево, вправо поворот,
А потом наоборот.

На дне

Дети передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной.
Делают «рожки» из пальчиков, ритмично наклоняют голову влево-вправо.
Передвигаются по кругу, делая гребковые движения руками.
Выполняют повороты туловища влево, вправо и наоборот.

15

На окне в горшочках
Поднялись цветочки.
К солнцу потянулись,
Солнцу улынулись.
К солнышку листочки
Повернут цветочки,
Развернут бутоны,
В солнышке утонут.

На окне в горшочках

Дети сидят на корточках лицом в круг.
Медленно встают.
Тянутся на носочках, подняв руки вверх.
Разводят руки в стороны ладонями вверх.
Соединяют руки над головой и медленно покачиваются.

Веснянка

Солнышко, солнышко,
Золотое донышко,
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей,
Прилетели сто грачей.
А сугробы тают, тают,
А цветочки подрастают.

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

*Бегут по кругу друг за другом на носочках.
Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
Медленно приседают.
Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.*

Весенняя песня

А уж ясно солнышко
Принесло, принесло
И повсюду золото
Разлило, разлило.
Ручейки по улице
Всё журчат, журчат.
Журавли курлыкают
И летят, летят.

*Дети идут по кругу, взявшись за руки,
медленно поднимают руки.
Продолжают идти и медленно опускают руки.*

*Бегут на носочках в противоположную сторону.
Руки на поясе.
Меняют направление движения. Идут,
высоко поднимая колени и взмахивая руками*

Ласточки

Ласточки летели,
Все люди глядели.
Ласточки садились,
Все люди дивились.
Сели, посидели,
Взмнились, полетели.
Полетели, полетели,
Песенки запели.

*Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями.
Приседают, сложив руки за спиной.
Делают ритмичные наклоны головы.
Опять бегут по кругу, взмахивая руками.*

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга,
Разноцветный мостик!

Здравствуй, радуга-дуга!
Принимай нас в гости.
Мы по радуге бегом
Пробежимся босиком.
Через радугу-дугу

*Дети выполняют поклон.
Широко разводят руки в стороны,
«рисуя» в воздухе дугу.
Вновь выполняют поклон.
Идут по кругу, взявшись за руки.
Бегут по кругу друг за другом, высоко
поднимая колени.
Встают яйцом в круг, делают четыре
прыжки на носках.
Делают еще четыре прыжки на носках.
Бегут по кругу друг за другом, высоко
поднимая колени.*

Перепрыгнем на бегу.
И опять бегом, бегом.
Пробежимся босиком.

Приложение 3

Игровые танцы, этюды

Название	Цель	Игровое действие
Этюд «Лев и тигры». Музыкальный размер 2/4	Развивать творческие способности, фантазию	<p>1-8 т-ты. Основным шагом выходит лев. Основной шаг: Длинный шаг с demi-plie И.п. рук – согнуты в локтях, пальцы расставлены как «когти».</p> <p>9-16 т-ты. Исполняется танцевальная комбинация. Выпады в стороны:</p> <p>на 2 такта приседание по 2-ой позиции (смотрит вправо),</p> <p>на 2 такта повторить движение (смотрит влево),</p> <p>на 4 такта проходка основным шагом вокруг себя, рукой крутит хвост.</p> <p>17-24 т-ты. – комбинация повторяется.</p> <p>25-32 т-ты. – выходят два тигра, основным шагом ? и крутят хвостом</p> <p>33-40 т-ты. – на 4 такта лев боковым приставным шагом меняется с одним тигром, затем на следующие 4 такта с другим (смысл движений и мимика лица исполнителей говорит о том, кто сильнее и главное).</p> <p>41-48 т-т. – лев исполняет сольную комбинацию, показывая свое превосходство. (Здесь можно использовать такие движения: Боковой галоп, приставной шаг,</p> <p>выпад вправо (пугающий жест), влево, проходка основным шагом вокруг себя.</p> <p>49-56 т-т. – тигры «повинуются» ему (делают наклон головы и выпад на колено), затем повторяют комбинацию все вместе.</p> <p>57-62 т-т. – лев основным шагом, с высоко поднятой головой уходит за кулисы, а тигры на четвереньках уползают вслед за ним.</p>
Этюд «Чудеса востока». Музыкальный размер 4/4	Развивать творческие способности, фантазию, артистизм	<p>Звучит восточная музыка, выходят четыре девочки - восточные красавицы и выносят большую голубую ткань – «шатер». Исполняется танец с «шатром». Незаметно для зрителей под «шатер» прячется факир.</p> <p>Появление факира происходит неожиданно, и тут начинаются чудеса (восточные красавицы прячут «шатер» в карман, расположенный на платье факира и достают оттуда красные шифоновые платки). Чудеса продолжаются, дети исполняют «танец огня». В finale танца «исчезают» восточные красавицы (прячутся за спиной</p>

		факира), и факир гордо удаляется. При составлении этюда можно использовать элементы узбекского, таджикского танцев, которые могут освоить дети.
Этюд «Мордовские игры» музикальный размер-2/4	Формировать умение свободно ориентироваться на сценической площадке.	<p>Мордовская национальная музыка, Построение в 4 колонны по парам. Выбираются ведущие, которые громко объявляют задания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Играем в мячики (приседают и прыгают как мячики) • Играем в ножки (Первая пара приседает на колени, берется за руки, все остальные дети поочередно, перепрыгивают через руки и возвращаются на свои места в 4 колонны) • Играем в ручеек (последняя пара, делает руками воротца, дети поочередно пробегают через воротца и выстраиваются в линию) • 4. Поиграли? Ай-да домой! (Дети берутся за руки и танцевальным бегом, делая перестроение «змейка», уходят с площадки) • В этюде используются основные ходы мордовской хореографии: тройные притопы, шаг с подскоком, присядка "мяч"
«Лимпопо» Сергей и Екатерина Железновы	Обогатить новыми впечатлениями и знаниями, подвести детей к творчеству. Продолжать развивать ритмический слух и координацию движения	<p>Текст песни:</p> <p>Вот так висят на ветке, обезьянки в Лимпопо (согнуть руки в локтях кистями вниз и показать, как висят обезьянки)</p> <p>Вот так едят бананы, обезьянки в Лимпопо (дети показывают, как чистят и едят банан)</p> <p>Вот так пол подметают, обезьянки в Лимпопо (наклоняются вперед и подметают пол)</p> <p>Вот так ботинки чистят, обезьянки в Лимпопо (чистят ботинки)</p> <p>Вот так штаны стирают, обезьянки в Лимпопо (стирают штаны)</p> <p>Вот так играют вместе, обезьянки в Лимпопо (исполняют поворот в паре, взявшись за руки)</p> <p>На повтор слов играют в ладоши друг с другом, под музыку</p> <p>Припев: Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо...</p> <p>Изображать движением слова песни. На слова припева, дети согбают руки в локтях, кистями вверх и расширяют пальцы. Затем, делают поворот вокруг себя, перепрыгивая с ноги на ногу</p>