

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Ягодка»

## **Танцуем – играя**

Методические рекомендации по хореографии для детей 3-7 лет

Составитель:  
О.В. Комисаренко,  
музыкальный руководитель

Топки 2019

Данные методические рекомендации будут интересны музыкальным руководителям, хореографам дошкольных образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования, повышающим свою профессиональную компетентность и др.

В рекомендациях представлены материалы, используемые на занятиях хореографии для детей дошкольного возраста с целью совершенствования общего эстетического развития детей, активизации творческих способностей и укрепления психоэмоционального и физического состояния.

Рассматривается учебно-тематический план, представлены конспекты занятий, игры, разминки, различные комплексы упражнений по хореографии, а также достижения воспитанников.

Танцуем – играя: методические рекомендации по хореографии для детей 3-7 лет/ сост.: О.В. Комисаренко. - Топки: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д\с №2 «Ягодка», 2019, 42с.

## Пояснительная записка

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

В этой ситуации важное значение приобретает введение в детском саду занятий по хореографии. Цель занятий — преобразование личности ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик. Задачи: формировать физическое, психологическое, творческое и духовное развитие ребенка.

Главная задача педагога — создать условия для вовлечения воспитанника в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе творческих способностей.

Новизна данной разработки заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Обучение в хореографическом кружке – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно - эстетического образования; создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развития способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха. Стремление к прекрасному не всегда даже осознано живёт в каждом из нас.

Практическая значимость – это вовлечение родителей в творческую жизнь воспитанников для участия детей в конкурсном движении не только на муниципальном уровне, но и на областном, региональном и международном.

В соответствии с учебно-тематическим планом обучение хореографии рассчитано на 4 года обучения от 3-х до 7-ми лет. В практические задачи данного курса входит:

- 1.Азбука музыкального движения
- 2.Танцевально-образные движения
- 3.Основные виды движения
- 4.Партерная гимнастика
- 5.Танцевально-образная импровизация
- 6.Простые элементы танца
- 7.Открытые занятия, выступления на тематических праздниках, участие в конкурсном движении.

Все перечисленные задачи тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Однако необходимо учитывать не только возрастные особенности детей, но и их индивидуальные особенности, возможности, корректировать задачи в условиях работы с детьми.

## Содержание

Развитие ребенка-дошкольника проходит благодаря активности, проявляющейся в различных формах деятельности, среди которых важное место занимает игра – особая форма усвоения ребенком окружающей действительности. Игра выступает как универсальное средство развития и обучения, как средство, стимулирующее творческую деятельность детей и формирующее начальные хореографические умения. Это основной и главный путь эстетического воспитания и приобщения к искусству в этом возрасте.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом.

В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

### НАПРИМЕР:

- Детям предлагается найти характерную пластику персонажа:
  - беззаботная птичка
  - кукла ожила
  - важная утка
  - радостный или грустный зайчик
- Детям предлагается освоить композиционные перестроения (ориентировка в пространстве):
  - движение друг за другом по кругу
  - движение змейкой
  - движение в двух колоннах
  - переход из двух колонн в два круга
  - движение врассыпную
  - из общего круга в пары
  - деление на несколько маленьких кругов

- «расческа»
- сужение и расширение круга с приемом «расческа»
- движение «звездочкой» в нескольких маленьких кругах
- построение в шахматном порядке
- переход из трех колонн в три маленьких круга
- переход из круга парами в две колонны парами
- деление на два круга парами
- «ручеек»
- «расческа» в парах
- Детям предлагается самостоятельно придумать варианты танцевальных и композиционных перестроений по договоренности друг с другом:
  - танец русалочек
  - танец звездочек
  - танец злых троллей
  - танец восточной красавицы
  - танец испанской красавицы
  - танец папуасов и др.
- Детям предлагается освоить несколько движений в паре:
  - переход в паре
  - переход в паре, прощаясь и встречаясь
  - раскрыться и закрыться в паре
  - «звездочка» в парах
  - поворот одного партнера в паре
  - кружение в паре на вытянутых руках

Все эти задания сочетаются в разных формах работы: в свободных играх, при подготовке к праздникам и развлечениям, индивидуальной работе с ребенком, в театрализованной деятельности.

Однако необходимо учитывать не только возрастные особенности детей, но и их индивидуальные особенности, возможности, корректировать задачи в условиях работы с детьми

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			теории	практики
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Азбука музыкального движения	19		19
3.	Танцевально-образные движения	10		10
4.	Основные виды движения	9		9
5.	Партерная гимнастика	12		12
6.	Пространственные пристраивание. Ориентация в зале. Рисунки танца	6		6
7.	Танцевально-образная импровизация	4		4
8.	Простые элементы танца	10		10
9.	Учебно-тренировочная работа	4		4
10.	Открытые занятия, выступления на тематических праздниках	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>1</b>	<b>77</b>

### **«Азбука музыкального движения»**

Включает в себя выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом. Используется с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений

### **«Танцевально-образные движения»**

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий

(например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например, забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

### **«Игротанцы»**

Направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям.

### **«Креативная партерная гимнастика»**

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

### **«Пальчиковая гимнастика»**

Включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

### **«Игровой самомассаж»**

Включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

### **«Музыкально-подвижные игры»**

Содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках. Являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь



используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

### **«Строевые упражнения»**

Являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

**Вводное занятие.** Знакомство с учениками и родителями, игра-знакомство с Мышкой-балериной, разучивание в игровой форме простейших танцевальных движений: марш, поклон, бег, прыжки.

### **1.Развивающие игры**

- На развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух) – хлопки под музыку; марш, высоко поднимая колени, шаг на полупальцах;
- На развитие психических процессов (внимание, память, мышление, воображение) – игры на перестроения.
- На развитие артистических качеств (этюды на создание образов) – «Медведи», «Лисички», «Мышки», «Лебеди»
- На развитие танцевальных способностей (укрепление мышц ног, спины, пресса; развитие гибкости, выворотности, шага)

Шаг с противоходом - «Лисички», шаг, совмещенный с работой рук – «Лебеди», шаг на внешней стороне стопы - «Медведи», прыжки по VI позиции ног (на месте и в продвижении), перегибы корпуса (вправо, влево, вперед), бег высоко поднимая колени - «Лошадки», релее по VI позиции - «Цветочки».

### **2.Азбука музыкального движения**

- Постановка корпуса («Жирафы», «Принцессы»), изучение VI позиции ног.
- Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх).

- Движения, укрепляющие мышцы, развивающие гибкость, выворотность, шаг (партерная гимнастика).

Вытягивание и сокращение стоп, подготовка к батман-тандю, упражнения на растяжку (наклоны к ногам) – «Бабочка», «Чемоданчик», на гибкость-«Крокодильчик», «Колечко».

**3. Постановочная и репетиционная работа.** Постановка танцев, работа над исполнительским мастерством.

**Итоговое занятие.** Открытый урок для родителей

### *Прогноз результативности*

Ребенок должен владеть следующими знаниями:

- уметь слушать и выполнять указания педагога во время занятия;
- иметь навыки актерской выразительности (умение передать некоторые художественные образы);
  - знать движения, изученные по программе 1-го года обучения;
  - владеть понятиями «круг», «шеренга», «линия», «колонна»;
  - иметь навыки построения по указанным выше рисункам;
  - иметь чувство ритма, уметь выполнять хлопки под музыку (на сильную долю);
- знать простейшие хореографические термины («VI позиция», «II позиция», «поклон», «полупальцы»);
  - участвовать в постановках.

### **Структура занятий обучения**

1. Вступительная часть:
  - построение в шеренгу, поклон.
2. Основная:
  - развивающая игра с небольшой физической нагрузкой;
  - движения по кругу;
  - развивающая игра малой подвижности;
  - партерная гимнастика.
3. Заключительная:

- игра на восстановление дыхания и на построение, поклон.

### **Азбука музыкального движения**

➤ *Понятие осанка.* Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.

➤ *Хлопки в ладоши* – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

➤ *Положения головы.* Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

➤ *Музыкальные темпы:* вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

➤ *«Пружинка»* - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

➤ *«Мячик»* - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

➤ *Упражнения для рук и кистей.* Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

➤ *Упражнение для плеч.* Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

➤ *Понятия:* «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой.

➤ Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

➤ «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

➤ Тройные притопы с остановкой.

➤ Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

➤ Поднимание на полупальцы по VI позиции.

### **Основные виды движения**

➤ Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

➤ Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.

➤ Шаги на полупальцах.

➤ Шаги на пятках.

➤ Шаги в комбинации с хлопками.

➤ Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

➤ Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

➤ Галоп (лицом в круг).

### **Рисунки танца. Пространственные перестроение**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

➤ Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

➤ Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

➤ Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

## **Танцевально-образная импровизация**

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

## **Партерная гимнастика**

Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.

В качестве средств воспитания гибкости на занятиях хореографии используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик». По - этому, для детей дошкольного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия для упражнений. Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения.

Помимо основных разделов занятия на протяжении всего года ведется работа над импровизационной, творческой деятельностью ребенка.

С 2014 год 79 воспитанников возрастных групп (78%) занимаются в танцевальном кружке «Танцуем - играя». Дети разучивают элементы классических, народных, бальных, спортивных и эстрадных танцев, хореографические композиции в этих жанрах.

Об успехах детей свидетельствуют годовые отчётные концерты перед родителями и сотрудниками детского сада; положительные отзывы родительской и городской общественности; стопроцентная посещаемость занятий; активное участие в концертной и культурно-досуговой деятельности детского сада, города, района; призовые места в муниципальных, областных и международных конкурсах и фестивалях:

- 2 Межрегиональный конкурс – фестиваль «Созвездие улыбок. Первые шаги», в номинации эстрадный танец 4-5 лет - Диплом 1 степени;

- 4 Межрегиональный конкурс – фестиваль «Созвездие улыбок. Первые шаги», в номинации детский танец 4-5 лет - Диплом 1 степени;

- 4 Международный конкурс – фестиваль «Семь Ступеней», в номинации детский танец 6 лет - Лауреат 3 степени;

- 5 Международный конкурс – фестиваль «Семь Ступеней» в номинации детский танец 6 лет- Лауреат 2 степени;

- 5 Межрегиональный конкурс – фестиваль «Созвездие улыбок. Первые шаги», в номинации детский танец 6 лет - Лауреат 1 степени;

- 6 Всероссийский конкурс – фестиваль «Созвездие улыбок. Первые шаги», в номинации детский танец 6 лет – Лауреат 3 степени;

- 6 Международный конкурс – фестиваль «Семь Ступеней» в номинации детский танец 6 лет- Лауреат 2 степени;

- 2 Городской творческий фестиваль - конкурс по хореографии «Танцует детство!», танец «Друзья навсегда» - Лауреат 1 степени;

- 2 Городской творческий фестиваль - конкурс по хореографии «Танцует детство!», танец «Друзья навсегда» - Спецприз «Фаворит жюри» за лучшую постановку и лучшее исполнительское мастерство;

- 3 Городской творческий фестиваль - конкурс по хореографии «Танцует детство!», танец «На ягодной поляне» - Лауреат 1 степени.

Дети с успехом выступали на областном форуме «Проектирование уроков физической культуры в соответствие с требованиями реализации программы ФГОС», на областном форуме внедрения проекта «Самбо в школу», на областном семинаре учителей музыки и изобразительного искусства, на муниципальном фестивале детского творчества «Веснушки».

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Зацепина М.Б. Музыкальное воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для работы с детьми 2-7 лет. – Мозаика-Синтез 2006г.
4. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
5. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
6. Музыкальное воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для работы с детьми 2-7 лет
7. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
10. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.



## Приложение 1

### Увлекательная партерная гимнастика для развития данных

#### 1.Разминка

Постановка корпуса:

«Деревце» макушка тянется вверх.

- Работы над подтянутостью спины
- Красивой постановкой головы
- Ощущением «развернутости» плеч.

Упражнение для головы:

- Наклоны вперед (птичка пьет водичку)
- Наклоны в сторону: (маленькие часики)
- Повороты головы вправо – влево (птичка смотрите нет ли кошки)

Упражнения на поднимание и опускание плеч:

Характер мягкий, спокойный и веселый, резвый.

- «Незнайка пришел», «плечики вздыхают»:
- Круговые движения плечами вперед или назад - положение

«крылышки утят»

Упражнение для кистей, пальцев и рук:

- Поднимаем (вперед, в стороны, вверх одну или две), затем опускаем. Вытягиваем (вперед, в стороны, вверх), затем опускаем.

Упражнения на мышечные ощущения: «Растягиваем резинку», затем резко сводим руки вместе,

- «сжимаем» кулачок, «выбрасываем» пальцы (кошка выпускает коготки)

- «Большие крылья» - поочередные круговые взмахи руками (вверх – вниз)

Упражнение (Пружинка – плие – поднятие на полупальцы)

- Плие по шестой позиции
- Поднятие на полупальцы

Упражнение ходьба

- В спокойном темпе на месте руки на поясе в равномерном ритме (идем получать золотые медали).
- Шаг на носках вперед: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки).
- Шаг на пятках назад: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже).
- Шаги на носках в сторону вправо, затем влево
- Шаги в разных направлениях на наружных сводах стоп, с правильной осанкой, руки согнуты в локтевых суставах перед собой «Мишка держит бочку меда» ..На вторую часть упражнения – в полуприседе опускаем голову вниз к рукам «Мишка нюхает мед» и возвращаемся в исходное положение.

### **Упражнение поднятие ног**

- По шестой позиции подымаем правую ногу носок правой ноги возле левого колена. «Цапля на болоте» делаем сначала медленно, затем быстро.

Бег

Бег на месте на носочках с захлестыванием голени.

Прыжки

Выполнять прыжки на двух ногах на месте «зайчики» Руки перед грудью «лапки» Прыжки можно делать:

4 раза вперед

4 раза назад

И с поворотом на 90 градусов

Упражнение для корпуса:

- Небольшие наклоны в сторону (неваляшки)
- Наклоны корпуса вперед (подъемный кран).
- Наклоны корпуса вниз (страус спрятал голову)

голову вниз к рукам «Мишка нюхает мед» и возвращаемся в исходное положение.

## **Упражнение поднятие ног**

- По шестой позиции подымаем правую ногу носок правой ноги возле левого колена. «Цапля на болоте» делаем сначала медленно, затем быстро.

Бег

Бег на месте на носочках с захлестыванием голени.

Прыжки

Выполнять прыжки на двух ногах на месте «зайчики» Руки перед грудью «лапки» Прыжки можно делать:

4 раза вперед

4 раза назад

И с поворотом на 90 градусов

Упражнение для корпуса:

- Небольшие наклоны в сторону (неваляшки)
- Наклоны корпуса вперед (подъемный кран).
- наклоны корпуса вниз (страус спрятал голову)

## **2.Комплекс упражнений:**

### ***2.1.На развитие и укрепление голеностопного сустава***

#### **1.Упражнение**

Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на плечах, голова в положении face.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

## 2. Упражнение

Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянута в положении),

на «2» - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face,

на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращаются в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

## 3. Упражнение «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

На «1» - стопы максимально сокращаются,

на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол,

на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции,

на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

## 4. Упражнение

И.п. – Ложимся на спину, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая.

«раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;

«два» - не меняя положение ноги, сократить стопу;

«три» - вытянуть подъем;

«четыре» - опустить ногу на пол.

## 5. Упражнение

И.п. – Ложимся на спину, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая.

Упражнение выполняется аналогично упражнению под номером 4, только подымая правую ногу, мы поочередно то вытягиваем то сокращаем стопу (носок, каблук, носок, каблук – затем опускаем правую ногу в исходное положения продолжая сокращать стопу – носок, каблук, носок, каблук)

Повторить все с левой ноги.

Затем с двух ног.

6. Упражнение «Вращение стопами» И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.

«раз - два» - приподнять выпрямленную правую ногу; «три - четыре» - вращение стопы вовнутрь; «пять - шесть» - вращение стопы наружу;

«семь – восемь» - опустить ногу в исходное положение.

Повторить с другой ноги.

## ***2.2. На развитие, паховой выворотности***

### **1. Упражнение «Бабочка»**

И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз.

«раз – два – три - четыре» - Движения коленочками - «Бабочка машет крылышками и летит»

«пять - шесть» - наклоняемся вниз, оставаясь в данном положении, как можно больше прижимая колени вниз на пол, спинку стараемся, чтобы была ровной.

«Бабочка опустилась на цветочек и наклоняется попить нектар»

«семь – восемь» - подымаем корпус, возвращаясь в исходное положение

### **2. Упражнение «Орешек»**

И.п. – сесть по-турецки, руки положить на колени с силой нажимаем, одновременно двумя руками на колени, и стараемся положить их на пол. Затем, соединяем согнутые ножки вместе, обхватываем их руками, и делаем перекаты на спине – вперед – назад.

Упражнение повторить сначала.

### **3. Упражнение «Веселые ножки»**

И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками «нырнуть» под колени согнутых ног, взять стопы, пятки должны быть вместе.

«раз – два – три – четыре» - вытягиваем ножки вперед, (руками стопы не бросаем)

«пять – шесть» - пауза, остаться в данном положении

«семь – восемь» - подтягиваем ноги в исходное положение

#### 4. Упражнение «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок,

на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее,

на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П.

Аналогично выполняется движение левой ногой. Следить за прямой спиной и за бёдрами.

#### 5. Упражнение «Маленькое и большое солнышко»

И.п. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Ноги вытянуты, носочки натянуты. Разводим носочки в стороны, соединяя пятки, затем возвращаемся в И.П. (рисует как бы маленькое солнышко) затем разводим ножки в стороны как можно шире, и возвращаем в И.П. – стараясь как бы провести линию по полу пятками.

#### 6. Упражнение «Лягушка».

И.п. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

Вначале, сделать «Маленькую лягушку» - немного согнув колени. Затем делаем «Большую лягушку» - Сгибаем колени, подтягивая стопы как можно больше к себе.

### **2.3. Комплекс упражнений на пресс**

#### **1. Упражнение «Качели»**

И. п. – сидя упор на предплечье. Ноги вытянуты вперед, носы натянуты, пятки соединяем вместе и кладем игрушку на наружную часть стоп.

«Раз – два-три – четыре» - поднимаем ноги, не уронив игрушку

«Пять – шесть – семь-восемь» - опускаем ножки в исходное положение, стараясь не уронить игрушку на пол.

#### **2. Упражнение «Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4 или 4/4, характер – чёткий, темп – быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе

#### **3. Упражнение «Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса. На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов,

на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

#### **4. Упражнение «Гусеница»**

И.П. – лежа на животе, ноги вытянуты вместе, руки под грудью.

На 1-4 ползание по - пластунски вперед

На 5-8 выполнить поворот вокруг своей оси «Бревнышко»

На 9-12 ползание по - пластунски назад

На 13-16 выполнить поворот вокруг своей оси «Бревнышко» Данное упражнение хорошо действует на прямые и косые мышцы живота, а также развивает подвижность позвоночника во всех его отделах.

#### **5. Упражнение «Удав»**

И.П. Лежа на боку, руки вытянуты вверх и сцеплены в замок.

На 1-2 Делаем группировку, голову прижимаем к коленам, затем вновь возвращаемся в И.П.

На 3-4 Повторить еще раз, выше указанное.

На 5-8 Делаем поворот «Бревнышко»

6. Упражнение «Горка»

И.П. Лежа на спине на полу, прямые вытянутые ноги ребенка приподняты на 10 см. от пола.

На 1-4 удерживаем «Угол – горку»

На 5-8 Опускаем ноги медленно на пол

## **2.4 Упражнение на гибкость**

1. Упражнение «Слоник»

И.п. – стоим ровно, ноги по шестой позиции, руки ровные подняли вверх. Наклоняемся вниз, касаясь ладошками пола, возле стоп, и идем вперед, перебирая по полу ладошками и стопами. Ладони возле стоп, колени ровные. Затем идем тем же шагом назад, возвращаясь в И.П.

2. Упражнение «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки,

на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию,

на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию),

на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

3. Упражнение «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки,

на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

4. Упражнение «Улитка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.



На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

#### 5. Упражнение «Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

На 1 такт 2/4 – руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

#### 6. Упражнение «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

### ***2.5. Упражнения на растяжку***

#### 1. Упражнение «Бусы»

И.П.: Сидим, ноги в натянутом положении, пятки вместе, носочки натянуты. Руки перед собой в первой позиции – это «наши бусы», а ножки это «Наша елочка» .... «Мы будем нанизывать бусы на елочку».

Наклоняемся к ножкам, стараясь руками захватить носочки, как бы одеть бусы на елочку.

#### 2. Упражнение книга

И.П.: Сидим, ноги в натянутом положении, пятки вместе, носочки натянуты. Руки поднять вверх.

На 1-4 - Наклоняемся вниз, доставая руками к носочкам (книга, закрылась)

На 5- 8 - Возвращаемся в исходное положение, книга раскрылась

#### 3. Упражнение «Сказочные странички»

И.П.: Сидим, ноги развести в стороны как можно шире. Руки открыты в стороны.

На 1-2 – Наклон к правой ноге, достать левой рукой к носочку правой ноги (читаем сказку на правой страничке) На 3-4 – Вернуться в исходное положение.

На 5-6 – Наклон к левой ноге, достать правой рукой к носочку левой ноги (читаем сказку на левой страничке книжки) На 7-8 – Вернуться в исходное положение.

#### 4. Упражнение «Веселые животные»

И.П. : Сидим, ноги развести в стороны как можно шире. Руки опущены вниз.

На 1-4 – Наклоняемся вперед, показывая пальчиками как бегут муравьи, наклониться нужно как можно больше, стараясь полностью лечь на живот.

На 5-8 – Вернуться в И.П.

Дальше придумываем, чтобы детям, было интересно, например: попрыгала лягушка, полезла змея, поплыла рыбка и так далее...

#### 5. Упражнение «Полет орла»

И.П. Лечь на живот, ноги вместе, руки развести в сторону.

На 1-4 – Подымаем как можно выше, правую ногу (орел взлетает, как можно выше)

На 5-8 – Сгибая правую ногу, заводим ее к левой руке (Орел летит влево)

На 9-12 – Возвращаем ногу в предыдущее положение (Орел летит ввысь)

На 13-16 – Опускаем ногу в И.П. (Орел возвращается домой).

Повторить все с другой ноги

### **2.6. Упражнения в паре**

#### 1. Упражнение «Веселое приседание»

И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки

На 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера На 3–4 – вернуться в исходное положение

#### 2. Упражнение «Бант»

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. На 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение

### 3. Упражнение – Наклоны в паре

И. п. — встать лицом друг к другу, развести руки в стороны.

Держимся за руки. Тело расслаблено. С выдохом наклоняемся то вправо, то влево, не разрывая рук партнера.

### 4. Упражнение «Ласточка»

И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.

На 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка

### 5. Упражнение «Кораблик»

И.П. Садимся друг на против друга, ножки ровные вытянуты вперед. Стопы детей соприкасаются (ножки подружились). Взялись за руки. На 1-4 – «Поплыли к одному берегу» - один ребенок тянется спинкой назад, одновременно второй ребенок наклоняется вниз к ножкам.

На 5-8 - «Поплыли к другому берегу» - другой ребенок тянется спинкой назад, одновременно первый ребенок наклоняется вниз к ножкам.

### 6. Упражнение «Подъемный кран»

И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.

На 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги

На 3–4 – исходное положение.

На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок

## ***2.7. Упражнения на координацию, равновесие, расслабление***

### 1. Упражнение «Стрекоза»

И.П. стоя на ногах руки в стороны.

Отвести правую ногу назад, левую руку при этом вытянуть вперед.

Затем вернуться в И.П. и выполнить все с другой ноги.

Упражнение развивает координацию движений.

### 2. Упражнение «Паучок»

И.П. – Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки в стороны.

На 1-4 Перенести тяжесть с одной ноги на другую, приняв И.П. на другой ноге.

На 5-8 Повторить перенося тяжесть тела на другую ногу

На 9-16 –Положение лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, потряхивающие движения руками и ногами «Паучок барахтается»

### 3.Упражнение «Часики»

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, напряженные руки опущены вниз,  
«руки- стрелки»

Есть часы - руки вперед

во всех домах, - руки вверх

Тик-так, - хлопок над головой, опустить руки через стороны вниз

тик-так. – повторить хлопок

Стрелки ходят на часах,

Тик-так, тик-так. – повторить все комбинацию движений

Очень всем часы нужны,

Тик-так, тик-так. - повторить все комбинацию движений

Мы их слушаться должны

Только так. – Медленно повернуться вокруг себя и лечь на спину

Ночью спать – руки вперед

часы велят, - руки в стороны

Тик-так, - хлопок над головой, опустить руки через стороны вниз

тик-так - хлопок над головой, опустить руки через стороны вниз

Утром будят в детский сад,

Тик-так, тик-так. - повторить все комбинацию движений

Значит, им нельзя стоять,

Тик-так, тик-так. - повторить все комбинацию движений

Ни спешить, ни отставать

Ну никак. – Встать на ноги в исходное положение

3 – Выполняется в два раза быстрее

Чтобы нас не подвести,- руки вперед, вверх, в стороны, вниз

Тик-так, - хлопок вытянутыми руками перед собой, развести широко руки  
тик-так. – повторить хлопок

День и ночь они в пути.

Тик-так, тик-так. - повторить все комбинацию движений

Понимать часы учись,

Тик-так, тик-так.- повторить все комбинацию движений

Без часов не обойтись

Ну никак. – Поворот вокруг себя и замереть «часы сломались»

#### 4.Упражнение“Лодка”

Цель: расслабление всего тела

И.П.- Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину. Педагог показывает и объясняет: “ Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать! Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем. Сели, руки - на колени, а теперь немного лени. Напряжение улетело и расслабленно все тело. Наши мышцы не устали, и еще послушней стали. Дышим легко...ровно...глубоко...”

Движения по тексту.

#### 5.Упражнение“Шарик”

Цель: расслабление мышц живота.

И.П. - Сесть на коврик, ноги скрестно. Педагог показывает и объясняет: “Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар.

Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются.

Выдохнули воздух – будто шарик лопнул.

Живот расслабился.

Слушайте и делайте, как я:

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, ровно, глубоко”.

#### 6.Упражнение “Достань звезду”

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит детям: “Представь себе, что вы стоите на поляне. Над вами - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затайте дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Снова мысленно посмотрите на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранному светилу. А теперь откройте глаза, вдохните, и тянись к своей новой цели!”

## **Приложение 2**

### **Игры на развитие ловкости, координации, музыкальности, артистичности**

#### ***1.Игра «Рыбки»***

Все дети «Рыбки» - группой стоят у стены зала, это «дом рыбок».

Дети выплывают из «домиков» и «плавают» в любом направлении зала. Бег легкий на носочках, движение рук при этом следующие: вперед, в стороны, локти отведены назад, ладони повернуты вниз.

На слова песни «Рыбка спинку изогнула, крошку хлебную взяла» - дети останавливаются, продолжая движение руками, медленно наклоняются вперед – вниз, как бы доставая со дна хлебную крошку, а затем выпрямляются.

На слова песенки «Рыбка хвостиком махнула, рыбка быстро уплыла» дети спокойно возвращаются в свои «домики».

#### ***2.Игра «Веселая змея»***

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны друг за другом, расставляют ноги на ширину плеч и поднимают ручки вверх. По сигналу дети, стоящие во главе каждой из колонн получают в руки мячи и передают над головой следующим за ними участникам. И так мячики движутся вконец колон. Дети, стоящие в конце берут мячи и передают впереди стоящим участникам уже внизу между ногами. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой.

#### ***3.Игра «Поменяемся»***

Дети стоят по кругу взявшись за руки. Один ребенок, стоит в кругу – водящий.

Под музыку первой части дети подскоками идут по кругу, а водящий хлопает в ладоши в такт музыки.

Под музыку второй части, дети останавливаются и стоя на месте хлопают в ладоши, а водящий идет по кругу подскоками.

Под музыку третьей части, водящий останавливается возле ребенка, они соединяют ладони правых рук, подняв их выше плеч, и кружатся на носочках.

Остальные дети, также разбившись на пары, кружатся на носочках. Под музыку четвертой части, ребенок с которым кружился водящий идет в круг, водящим теперь будет он. Остальные дети ему хлопают. Дальше игра начинается сначала с новым водящим ребенком.

#### ***4.Игра «Мячики и дети»***

Дети делятся на пары. Один ребенок – мячик. Затем дети попарно встают по кругу в затылок друг другу. Дети «мячики» - стоят впереди своего партнера.

При исполнении первого музыкального произведения, дети стоят на месте как бы играя с мячом, ударяя его об пол: делают движения рукой над головой ребенка – «мячика» в такт музыки. «мячики» - выполняют легкие прыжки, держа руки на поясе.

На вторую часть музыки, дети «мячики» бегут по кругу на носочках, «мячики катятся», а их партнеры бегут за ними и как бы подталкивают их ладонями в такт музыки. На последние такты, дети «мячики» забегают за спину своего партнера и встают позади него. Роли меняются, игра повторяется.

#### ***5.Игра «Бездомная кукушка»***

Дети по углам зала образуют небольшие круги, по 5-6 человек, это «гнезда». Внутри каждого гнезда, находится один ребенок «птичка». А в середине зала стоит один ребенок – «бездомная кукушка» При исполнении первого музыкального произведения, все дети образующие «гнезда» держись за руки подскоками движутся вокруг своей птички. В это время «птички» и «кукушка» - хлопают в ладоши. По окончании данной музыкальной фразы, все дети опускают руки.

На вторую часть музыки, «птички» вылетают из своих «гнезд» на середину зала и образуют круг вместе с «кукушкой». Они движутся подскоками по кругу, а дети «гнездышки» им хлопают в ладоши. По окончании музыки дети «гнездышки» - берутся за руки и поднимают их вверх, а «птички» в том числе и «кукушка» занимают любое «гнездо» «Птичка» оставшаяся без «гнезда» становится «бездомной кукушкой, и выходит на середину зала, а занявшие «гнезда» «птички» выбирают из круга любого ребенка и тот становится птичкой. Игра повторяется несколько раз.



### ***6.Игра «Зеркало»***

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

### ***7.Игра «Чудо-юдо»***

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

### ***8.Игра «Насос»***

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

### ***9.Игра «Мокрые котята»***

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

### ***10.Игра «Снеговик»***

Дети стоят врассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

### ***11.Игра «Прекрасные цветы»***

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике. Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождем снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

### ***12. Игра «Зернышко»***

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например, ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

### **Приложение 3**

#### **Конспект музыкально- ритмического занятия**

#### **«Путешествие в танцевальную страну» для старших дошкольников**

Цель: развитие творческих способности детей на основе музыкально – ритмических движений.

Задачи:

- помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью;
- познакомить детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
- развивать воображение и фантазию детей в танце;
- формировать элементарные хореографические знания, умения и навыки на основе овладения и усвоения хореографического материала.

Ход занятия

Количество детей, должно быть 10-12 человек.

Вход детей в зал.

Приветствие – реверанс, обыграть работу с юбочкой

**1.Игра знакомство по кругу с хлопками** (садимся на пол, колени согнуть, называем своё имя. Сначала делаем без музыки и без хлопков, затем добавляем хлопки, добавляем музыку)

**2.Постановка корпуса зёрнышко** – которое после зимы превращается в цветочек и раскрывается солнышку и, ручки — это листочки, раскрыться, сначала выполняется без музыки, а затем с музыкой

Ставим детей в линеечки. Периодически детей нужно менять, вторая линия стает на место первой, вторая на место второй. Так, как часто детки в первой линии больше стараются, а вот во второй, они привыкают стоять за первыми детками, и начинают баловаться. Есть дети боятся стоять впереди, чисто психологически, что перед ними никого нет. Поэтому линии нужно менять, чтобы дети привыкли стоять, как в первой, так и во второй линии.

Как это можно обыграть.

Дети, вы видели, как растут цветочки? (отвечаем). А. вот давайте представим, что Вы цветочки на лесной поляне, и каждый растёт, так, как ему хочется. Кто-то тянется к солнышку, кто-то только открывает свои лепестки, а могут и два цветочка рядом расти. Вот давайте разойдемся и каждый покажет, какой он цветочек и как он растёт. (Дети расходятся по залу и замирают в позе цветочка) Вот так, растут цветочки на лесной поляне....

А знаете, ребята, цветочки могут расти, и совсем по-другому, хотите узнать, как?

### **Игра цветы в лесу и на клумбе (разъяснение)**

Я буду вашим садовником, и посажу вас не в лесу, а на красивой клумбе.

(педагог подходит к каждому ребенку и выстраивает их в 2- 3 линейки в шахматном порядке) Вот смотрите, у каждого цветка есть свое место на клумбе. Это будут Ваши места. Теперь, ребята, подымите руки в стороны, это ваши листочки они не должны соприкасаться с листочками других цветочков, (дети подымают руки в стороны и опускают) А если подует ветер. То цветочек заколышется влево, вправо и нужно, чтобы он листиками не ударил, другой цветок, (дети открыли руки в стороны и делают развороты, вправо, влево.) А давайте посмотрим, какой цветочек, возле какого цветка растёт, посмотрели вправо, посмотрели влево, посмотрели, кто стоит впереди, кто стоит сзади. (дети смотрят, кто возле кого стоит и таким образом запоминают свои места.) Дети, а теперь смотрим, цветочки, которые растут во второй линии, они стоят в промежутке. Вот Таня стоит возле Даши, а между ними в промежутке стоит Лена. Нужно, стоять так, чтобы один цветочек не перекрывал, солнышко другому цветочку. Это, очень важно, так стоять, чтобы всем хватало солнышка, и цветочки не повредили себя. Дети, это будут Ваши места. Запомните их. Вот дети смотрите, нужно, чтобы цветочки росли на одной линейке, на расстоянии, не закрывали друг, друга и в промежутке.

## **Игра цветы в лесу и на клумбе (проверяем)**

Дети давайте поиграем

- Сначала, вы превращаетесь в цветы на лесной поляне, растете, где хотите и, как хотите. (Дети, разбегаются по всему залу, и стоят в любую понравившуюся им позу)

- А теперь, Вы цветы, на клумбе, которые растут очень красиво и ровненько (дети должны занять свои места по линиям)

- так, повторить несколько раз (Цветы в лесу.... Цветы на клумбе)

### **3.Разминка по линиям веселое путешествие**

1.Ребята мы с вами отправимся в веселое путешествие – Маршируем на месте.

2.Мы долго шли и очутились возле большой лестницы. Нам нужно на нее подняться – работа стопами, носочки на полу сгибаем поочередно пяточки.

3.Лестница была высокая, нам стало тяжело – замедляем движение, вытираем пот.

4. Мы устали, сели посидели – присесть.

5.Мы отдохнули и пошли быстрее – движение № 2 только быстрее, добавляем темп.

6. И вот мы забрались на высокую гору, и ребята, нам нужно посмотреть, что вокруг нас. – Ножки ставим пошире, чтобы не упасть с горы. Берем бинокль, подносим к глазкам и наклоняемся смотрим вправо – Там лес

Стали ровно, подкрутили бинокль – наклоняемся смотрим влево – а там – деревня. Стали ровно, а теперь давайте посмотрим, а что впереди. Подкрутили бинокль – наклоняемся вперед, а там – море. Ребята бежим к морю.

7. Бежим к морю – легкий бег на месте.

8. А гора была очень крутая, и мы побежали так быстро, что наши пятки доставали до попы - Бег с ножками назад.

9. И вот мы прибежали, а перед нами море, и на нем плавают – корабли. И мы решили попутешествовать и сели на кораблик. Выполняем плавные движения правой рукой, затем левой, как бы изображая, кораблик.

10. И вдруг поднялся ветер – Руки поднять вверх и выполняем наклоны корпуса вправо, влево с руками, при этом говорим у-у-у-у как воет ветер

11. И от ветра, разыгрались волны они то подымались, то опускались – выполняем на носочках продвижение вправо, - Потянуться вверх с левой рукой на носочках, а затем присесть, все это делаем двигаясь боком вправо. Волна была, высокая - глубокая и т.д. И вдруг скала – БАХ – делаем хлопок и волна пошла в другую сторону. Затем, все это сделать влево.

12. Но тут ветер, стал еще сильнее и волны начали подниматься еще выше. (делаем все как в предыдущем упражнении, только теперь с прыжком вверх) и затем все в другую сторону.

13. Доплыли мы до берега, а там нас ждет чудесный вертолет , мы сели в него и полетели. – Руки согнуты перед собой, кулачки касаются друг друга и делаем развороты вправо влево корпусом издавая звук р-р-р-р

14.И вот мы долетели до волшебного замка. А замок был маленький и там была маленькая дверь. Взяли мы ключик и открыли дверь. Присели и пошли смотреть что там в замке – присесть и идём по кругу в таком присевшем положении.

15. И вот мы дошли до комнаты отдыха – сели ровно ножки натянуты – натягиваем пяточки – носочки и так далее спинка ровная.

16.И вот к нам пришла кошечка и показывает, какая у нее гибкая спинка.

Сначала кошечка испугалась и сказала ш-ш-ш-ш, но мы ее погладили, и она сказала мяу- мяу- мяу...

Некогда нам с тобой кошечка играть, мы пошли дальше.

17.Ребята, а вот дверь повыше, давайте ее откроем ключики и посмотрим, что там, большие камни открываем, смотрим, а там камни – идем по кругу высоко поднимая ноги и широко ступая.

18. Третья комната, большая дверь, берем тяжелые ключи и открываем дверь, наклоны вправо, влево имитируя большой ключ на вытянутых руках.

19. Комната высокая, а внизу вода, нам нужно допрыгнуть до каната.

присели и прыжок вверх поднимая руки как бы схватиться за канат. так построить несколько раз.

20. Идем по канату. Встали, но носочки чтобы пяточки не замочить и идем на носочках, по кругу, руки вверху имитируем как бы перебираем ручками по канату.

21. И вот мы увидели еще самую главную дверь. Открыли, а там бабочка  
Упражнение БАБОЧКА

22. Бабочка уснула. – НАКЛОНИТЬ КОРПУС НА НОГИ, КАК БЫ  
УСНУТЬ

23. Чтобы бабочку разбудить нам нужно потанцевать.

#### **4.Танец «Мы движения сочинили»**

1. Музыкантами мы стали, друг за другом зашагали, инструменты в руки  
взяли, очень весело сыграли

Проигрыш (имитация игры на музыкальном инструменте)

2.Музыкантами мы стали

Друг за другом поскакали

Инструменты в руки взяли

Очень весело сыграли

Проигрыш

3.Музыкантами мы стали

Друг за другом побежали

Инструменты в руки взяли

Очень весело сыграли

4.Музыкантами мы стали

И галопом поскакали

Инструменты в руки взяли очень весело сыграли

После танца – вот бабочка проснулась и полетела....(построение на свои места)

## 5.Партерная гимнастика

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола

Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

«Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

«Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

«Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку

«Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.



«Ушастый зайчика» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги

## **6. Креативная гимнастика на импровизацию Творческая игра «кто я?»**

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

Задания могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

1. Это что за маскарад?

И зверей и птиц парад.

Ничего не разберешь:

Где тут белка, а где еж.

Приготовься и смотри:

Лесная фигура, на месте замри!

2. Это море или нет?

Кто мне точно даст ответ?

И тюлени, и моржи, и лягушки, и ужи.

Приготовься и смотри:

Морская фигура, на месте замри!

3. В гости сказки к нам пришли. Кто есть кто? Определи.

Буратино и Кощей, Водяной и Бармалей.

Приготовься и смотри:

Фигура из сказки волшебной, замри!

## **7. Построение в линии**

## **8. Дыхательные упражнения с речитативом**

### **•Вороны**

Вот под елочкой зеленой – вдох

Скачут весело вороны – прыжки на одной ноге

Кар- кар-кар - Прыжки на другой ноге

Целый день, они летали – Дети кричат на выдохе

Спать ребятам не давали – Бег на месте со взмахом рук в стороны и вниз

Кар – кар- кар – Дети кричат на выдохе

Только к ночи умолкают – Ходьба на месте

Вместе с нами засыпают – Присесть с выдохом Ш-ш-ш-ш-ш-.....

## **9.Поклон**

### **Примечание**

Как можно заработать авторитет у детей?

- Быть всегда красивой,
- с хорошим настроением
- не кричать на детей
- уметь работать с очень активными детками
- если ребенок не хочет заниматься не нужно его заставлять, пусть отдохнет.

Потом он опять приступит к работе.