

Управление образования администрации муниципального образования  
Тимашевский район

**Тема: «Танец как средство развития  
творческих способностей у детей дошкольного  
возраста».**



Автор опыта:  
Ситова Ирина Борисовна  
Музыкальный руководитель  
МБДОУ д/с№42

г. Тимашевск  
2015 год.

## РЕЦЕНЗИЯ

Содержание:

1.	Условия возникновения и становления опыта.....	3
2.	Актуальность и перспективность опыта.....	3
3.	Новизна.....	4
4.	Цель, задачи .....	5
5.	Технология опыта.....	6
6.	Педагогические принципы и методы.....	7
7.	Условия реализации программы.....	8
8.	Методическое обеспечение.....	8
9.	Предполагаемый результат.....	41
10.	Сотрудничество с родителями.....	42
11.	Практическая значимость опыта.....	42
12.	Используемая литература.....	43
13.	Приложения.....	44

### **Условия возникновения и становления опыта:**

Я, Ситова Ирина Борисовна, работаю музыкальным руководителем в МБДОУ д/с № 42 четыре года, стаж педагогической работы 17 лет, в данной должности 10 лет. В настоящее время имею высшую квалификационную категорию, присвоенную по должности музыкальный руководитель детского сада, приказом ДОН от 03.03.2010г. №585, срок её действия до 03.03.15г. Контактный телефон 89183589648.

Тема опыта: «Танец как средство развития творческих способностей у детей дошкольного возраста». С целью обновления содержания образования и повышения качества образовательной работы в ДОУ № 42, я стремлюсь организовать педагогический процесс на инновационной основе.

Становление опыта началось в 2013 году. Благодаря моей заинтересованности, заинтересованности воспитанников и педагогического коллектива, социальному заказу родителей воспитанников ДОУ, я стала углублённо заниматься проблемой формирования и развития творческих качеств у детей дошкольного возраста.

### **Актуальность и перспективность опыта:**

Творчество, его формирование и развитие – одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества – человек, способный к творческому созиданию.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В то же время, в возрасте от 3 до 6 лет закладываются основы нравственного и эстетического мироощущения человека.

Актуальность проблемы сделала необходимым поиск видов детской деятельности, оптимальных с точки зрения формирования творчества.

Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка. Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

Дети, занимающиеся основами хореографии и ритмики, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру. Но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

В чём же заключается танцевальное творчество?

В танце можно различить два вида творчества: исполнительское и композиционное. Детским исполнительским творчеством в танце называется выразительность (индивидуальная манера исполнения образов и движений).

Детским композиционным творчеством в танце называется создание новых образов, оригинальность сочетания, комбинирование известных движений, своеобразной выразительной пластикой.

Творчество возвышает детей, даёт возможность эмоционального взлёта, самостоятельность, свободу, уверенность в себе и своих силах. Нужно отметить, что дети, занимающиеся танцами, гораздо реже болеют, чем их сверстники. Всё выше сказанное, послужило созданию в ДОО танцевального кружка «Танцующие звёздочки» и разработке учебной программы.

**Новизна программы** состоит в лично ориентированном подходе. Иначе говоря, я не стараюсь как можно быстрее научить ребёнка танцевать, а прежде всего, создаю каждому ребёнку условия для самореализации, для полного самораскрытия. Если у детей не будет осознанного отношения к танцевальной деятельности, они не овладеют языком танцевальных движений.

Не все дети дошкольного возраста владеют своим телом, тело ребёнка не всегда его слушается, а навыки приходят постепенно. Владение своим телом, осознанное движение позволит глубже воспринимать музыку и более ярко, выразительно передавать эмоциональное состояние, которое она вызывает у детей.

В своей работе я использую танцевальные этюды, которые как раз являют собой пример органической связи музыки и движения.

Считаю совершенно необходимым подчинить все переходы движений в гимнастическом этюде всем мелодическим и ритмическим вариациям избранной музыки – это необходимо для того, чтобы ритмические упражнения давали художественное удовлетворение детям.

Для создания атмосферы увлеченности на занятиях я использую словесно – игровой метод, который позволяет естественным образом проникнуть ребёнку в художественный замысел, настраивает его на эмоциональное освоение движения и помогает ему скоординировать движения своего тела с музыкальным и речевым текстом.



Выразительная разговорная речь, будучи очень тесно связанной с движением и с музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который накрепко связывает движение и музыку. Например, при разборе танцевальных элементов, я использую вот такие стишки:

### **Пружинка**

Ножки рядом поставим  
Танцевать мы их заставим

Вверх – вниз, как пружинки.  
Пляшут ножки балеринки.  
Вниз – вверх, вниз – вверх.  
Этот танец лучше всех!

#### **Поскоки**

Прыг, скок друг за дружкой  
Скачут ножки – две подружки:  
Вверх, вниз, прыг да скок  
Поскачи и ты, дружок!

#### **Ковырялочка, дробь**

Каблучками я стучу,  
Пляску русскую учу.  
Пляска русская моя  
Замечательная.

Я убеждена, что даже самые лёгкие начальные упражнения и этюды должны представлять собой и восприниматься ребёнком, как законченный художественно-смысловой образ, а не простое механическое сцепление различных движений, которые он бездумно повторяет.

Используя обычные упражнения общеразвивающего характера, превращаю их в законченные, органически сочетающиеся с музыкой этюды различной трудности, которые сами по себе доставляют художественную радость и удовольствие.



**Цель:** формировать и развивать творческие качества у дошкольников, прививать интерес дошкольников к хореографическому искусству.

#### **Задачи.**

##### **Образовательные.**

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

##### **Воспитательные.**

- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

##### **Развивающие.**

- Развивать творческие способности детей.
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

#### **Оздоровительные.**

- Укреплять здоровье детей.

#### **Технология опыта.**

Программа рассчитана на два года обучения: для детей старшей группы (5-6лет) и для детей подготовительной к школе группы (6-7лет). Занятия проводятся один раз в неделю: для детей первого года обучения – 25 минут, второго – 30 минут. Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Учебный материал включает в себя:

- музыкально-ритмические занятия.
- элементы народного танца.
- элементы детского бального танца
- элементы историко-бытового танца.
- элементы эстрадного танца.

Занятия в кружке направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включает в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.



Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца разучивается материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.



Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

**Принципы:**

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **наглядности** (безукоризненный показ движений педагогом);
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

**Методические приёмы.**

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.



**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка. (3-5 минут)
2. Основная - делится на тренировочную - изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного; и танцевальную - разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций. (15-20 минут)
3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

На первом году обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего второго года дети занимаются ритмикой, детскими бальными, историко-бытовыми, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца. В течение всего второго года используется материал первого года, он принимается за основу, дополняя его новыми знаниями. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

#### **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.
- Танцевальный станок.
- Зеркала.

#### **Методическое обеспечение программы.**

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить за тем, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением.

Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру.

«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отсчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике



является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

### Тематический план.

#### Первый год обучения.

	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
	Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	1
	Музыкально ритмические движения	«Здравствуй сказка»	3
		«В коробке с карандашами»	4
		«На птичьем дворе»	4
		«Зимняя сказка»	4
	Элементы русского танца	«Во саду ли в огороде»	4
	Детский бальный танец, ритмика.	«Приглашение к танцу»	4
		«Я хочу танцевать»	4
	Элементы эстрадного танца	«Давайте построим большой хоровод»	4
		Итого	32

#### Второй год обучения.

	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
	Вводное занятие	«Встанем, дети, в круг»	1

	Музыкально ритмические движения	«Осенняя прогулка»	4
		«В гостях у Белоснежки»	4
	Элементы русского танца	«Лесные приключения»	4
	Детские бальные танцы	«Путешествие в сказку»	4
	Элементы народного танца	«Из бабушкиного сундучка»	3
	Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца.	«Мы собираемся на бал»	4
		«Навстречу к солнцу»	4
	Элементы эстрадного танца	«Веселая карусель»	4
		Итого	32

**Содержание программы.  
Первый год обучения.**

Раздел	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
<b>Вводное занятие</b>	«Давайте познакомимся»	<p>Знакомство с детьми. Что такое танец.</p> <p>Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.</p> <p>Танец «Топ по паркету» (шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах)</p> <p>Игра «Давайте потанцуем»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать интерес к занятиям.</li> <li>- Формировать общую культуру личности ребенка;</li> <li>- формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног.</li> <li>- Обучить детей танцевальному шагу с носка.</li> <li>- формировать интерес к занятиям.</li> <li>- Развитие воображения, фантазии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа</li> <li>- объяснение.</li> <li>-показ.</li> <li>- показ.</li> <li>- импровизация.</li> </ul>
<b>Музыкально ритмические движения</b>	«Здравствуй сказка»	<p>Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.)</p> <p>Разминка «Сказочные герои» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание –</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевального шага.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- разогреть мышцы.</li> <li>- Развивать первоначальные навыки координации движений.</li> <li>- научить передавать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>-пояснение, повтор за педагогом.</li> </ul>

		<p>разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь)</p> <p>-Хлопки в ладоши – простые и ритмические.  - Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы.  - «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.  - «шаг, приставить, шаг, каблук».  - подъем на полу пальцы.  - повороты вправо, влево.  Танцевальная композиция «Коротышки»</p> <p>Игра «Сказочный лес»</p> <p>Игра «У медведя»</p> <p>Игра «Путешественники»</p>	<p>заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- совершенствовать исполнение выученных движений.  - познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый)  - познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).  - познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.  -повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить</p>	<p>- объяснение, показ, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</p> <p>- объяснение, показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ,</p>
--	--	--	--	---

		Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)	силу мышц.	объяснение.
	В коробке с карандашами»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4)</p> <p>Разминка «Я рисую солнце»(голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.)Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».)</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p>	<p>-инструкция.</p> <p>- пояснение, повтор за педагогом.</p>

		<p>Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</li> </ul>
		<p>Танцевальная композиция «В коробке с карандашами»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ, объяснение.</li> </ul>
		<p>Игра «Скорый поезд»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить умение детей пере-страивать с одного темпа музыки на другой.</li> <li>- Учить строить рисунки танца.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> </ul>
		<p>Игра «Музыкальные ворота»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> </ul>
		<p>Игра «Путник»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</li> <li>- формировать умение ориентироваться в пространстве</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> </ul>

		Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- формировать умение вытягивать, сокращать стопу.</li> </ul>	- объяснение
	«На птичьем дворе»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка)</p> <p>Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)</p> <p>Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> </ul>	<p>- инструкция.</p> <p>- пояснение, повтор за педагогом.</p> <p>- показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</p>

		<p>Танцевальная композиция «Ганец утят»</p> <p>Игра «Цыплята и ворона»</p> <p>Танец-игра «Концерт на болоте»</p> <p>Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.</li> <li>- Развить музыкальный слух и чувства ритма.</li> <li>- научить импровизировать.</li> <li>- укрепить мышцы спины, живота.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>	<p>-показ, объяснение.</p> <p>-объяснение.</p> <p>- объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</p> <p>-Пояснение.</p> <p>- показ.</p>
	«Зимняя сказка»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из</li> </ul>	<p>-инструкция.</p>



		<p>Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)</p> <p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</p> <p>Танцевальная композиция «Тик так – тикают часы»</p> <p>Игра «Круг дружбы»</p>	<p>одного рисунка в другой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить музыкальный слух, умение начинать движение с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснение, повтор за педагогом.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение, показ.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение, показ.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> </ul>
--	--	--	--	---

		<p>Игра «Домик»</p> <p>Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)</p>	<p>нужного такта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.</li> <li>- укрепить мышцы спины, живота.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- объяснение, показ.</li> </ul>
<p><b>Элементы русского танца</b></p>	<p>«Во саду ли в огороде»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.)</p> <p>Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-инструкция.</li> <li>- Пояснение, повтор за педагогом.</li> </ul>

		<p>Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.</p> <p>Танцевальная композиция «Порушка - пораня»</p> <p>Игра «Заплетися мой плетень»</p> <p>Игра «Танец ткачей»</p> <p>Игра «Веселый оркестр»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)</p>	<p>- познакомить детей с особенностями русского танца. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. - научить строить и передвигаться по рисункам танца. - развить фантазию и воображение. - развить координацию.</p> <p>- укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок,</p>	<p>- объяснение, показ.</p> <p>- объяснение, показ.</p> <p>-объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>-объяснение, показ.</p>
--	--	---	--	--

<p><b>Детский бальный танец, ритмика.</b></p>	<p>«Приглашение к танцу»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.)</p> <p>Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках).</p> <p>Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.</p> <p>Полька «Забава»</p>	<p>нарастить силу мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- формировать правильную осанку при выполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- развивать творческие способности детей.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение, показ.</li> <li>- объяснение, показ.</li> </ul>
---	------------------------------	---	--	--

		<p>Игра «Давайте потанцуем»</p> <p>Игра «Музыкальные змейки»</p> <p>Игра «одинокый путник»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<p>культуру движения, их выразительность.</p> <p>-развивать воображение, фантазию.</p> <p>-развивать воображение, фантазию.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей</p>	<p>- импровизация.</p> <p>- импровизация.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение, показ.</p>
	«Я хочу танцевать»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)</p> <p>Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- показ, инструкция.</p>

		<p>локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднятие на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)</p> <p>Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, баланс, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Вальс «Дружбы»</p> <p>Игра «Магниты»</p> <p>Игра «Ромашки»</p> <p>Игра «Бабочки»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям вальса. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- научить «чувствовать» пару.</p> <p>-развивать воображение, фантазию. - развить быстроту реакции.</p> <p>- Формировать навык «легкого шага» -развивать воображение, фантазию.</p> <p>- формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить</p>	<p>- объяснение, показ.</p> <p>- объяснение, показ.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- Объяснение, импровизация.</p> <p>-объяснение, показ.</p>
--	--	---	---	---

			силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
<b>Элементы эстрадного танца</b>	«Давайте построим большой хоровод»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.	- инструкция.
		Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады – исполняются совместно с движениями рук, головы.)	- развить координацию движений.	- показ. - инструкция.
		Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	- объяснение, показ.
		Игра «Домики»	- Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.	- объяснение.
		Игра «Будь внимателен»	- развить внимание, быстроту реакции. - развивать воображение, фантазию.	- объяснение.
		Игра « А, ну-ка, покажи»	- развить артистизм.	

		<p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	<p>- инструкция.</p> <p>- объяснение, показ.</p>
--	--	---	---	--

## ФОТО ОТЧЁТ КГ



**Второй год обучения.**

Раздел	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
<b>Вводное занятие</b>	«Встанем, дети, в круг»	<p>Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую».</p> <p>Танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием)</p> <p>Танец-игра «Концерт на болоте»</p> <p>Игра «Скорый поезд»</p> <p>Игра «Давайте потанцуем»</p>	<p>- Формировать общую культуру личности ребенка;</p> <p>- вспомнить, закрепить материал прошлого года.</p> <p>- Формировать интерес к занятиям.</p> <p>- закрепить материал прошлого года.</p> <p>- Развить музыкальный слух и чувства ритма.</p> <p>- научить импровизировать.</p> <p>- Развить умение детей пере-страивать с одного темпа музыки на другой.</p> <p>- Учить строить рисунки танца.</p> <p>- развить воображение, фантазию.</p> <p>- закрепить материал прошлого года.</p>	<p>-беседа.</p> <p>- импровизация.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- импровизация.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- импровизация.</p> <p>- импровизация.</p>
<b>Музыкаль-но ритмичес-кие</b>	«Осенняя прогулка»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение</p>	<p>- инструкция.</p>

<p><b>движения</b></p>		<p>шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)</p> <p>Разминка «В осеннем парке»( голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)</p> <p>Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы.</p> <p>Танец «Капризный зонтик»</p> <p>Игра «Музыкальные змейки»</p>	<p>ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька.)</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение.</p>
------------------------	--	--	--	---

		<p>Игра «Заколдованный лес»</p> <p>Игра «Веселые капельки»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</li> <li>- развить чувство ритма.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- импровизация.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- показ.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
	«В гостях у Белоснежки»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.)</p> <p>Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднимание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- показ.</li> </ul>

		<p>пятки, «пружинка», приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.)</p> <p>Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте.</p> <p>Танец «Есть на свете гномики»</p> <p>Игра «Строим дом для гномиков»</p> <p>Игра «Ведьма и Белоснежка»</p> <p>Игра «На лужайке»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Развить чувство ритма.</p> <p>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- импровизация.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p>
--	--	--	---	---

			- укрепить здоровье детей.	
	«Лесные приключения»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный в сторону. Перестроения – круг, колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.)</p> <p>Разминка «Лесные звери» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднятие и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднятие колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)</p> <p>Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука.</p> <p>Хоровод «Лебедушки»</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p>

		<p>Игра «На лесной полянке»</p> <p>Игра «Вдоль пруда»</p> <p>Игра «Жучок-паучок»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>выразительность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить артистичность и воображение.</li> <li>- научить слушать музыку, ее характер, темп.</li> <li>- научить импровизировать.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить умение «держат» круг и интервалы.</li> <li>- эмоционально разрядить детей.</li> <li>- научить импровизировать.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- импровизация.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
<b>Детские бальные танцы</b>	«Путешествие в сказку»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> </ul>

		<p>«прочес», диагонали, полукруг.)</p> <p>Разминка «Поле чудес» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во Позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднятие колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VПозиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)</p> <p>Шаг польки, галоп, поскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения.</p> <p>Танец «Полька»</p> <p>Танец-игра «Джайв»</p>	<p>пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- развить координацию движений.</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- показ. - инструкция.</p>
--	--	---	--	--

		<p>Игра «Вот как мы умеем»</p> <p>Игра «Учитель и ученики»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить артистичность.</li> <li>- закрепить позиции рук, ног, положение рук на талии.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
<p><b>Элементы народного танца</b></p>	<p>«Из бабушкиного сундучка»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.)</p> <p>Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника».)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> </ul>



		<p>Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка».</p> <p>Танец «Бабушкин сундучок»</p> <p>Игра «Кто запомнил лучше всех»</p> <p>Игра «Тик - так»</p> <p>Игра «Шары и пузыри»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- закрепить пройденный материал.</p> <p>- развить музыкальность, чувство ритма.</p> <p>- научить ориентироваться в пространстве.</p> <p>- формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей</p>	<p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- импровизация.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение. - показ.</p>
--	--	--	---	---

<p><b>Детский бальный танец, элементы историко – бытового танца.</b></p>	<p>«Мы собираемся на бал»</p>	<p>Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг.</p> <p>Разминка «Мы собираемся на бал» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во IIпозицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VIпозиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – IIпозиции ног.)</p> <p>Вальсовая дорожка, балансе, правый поворот, переходы в парах.</p> <p>«Вальс цветов» Менуэт</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их</p>	<p>- объяснение. - показ. - инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение. - показ.</p>
--	-------------------------------	--	--	--

		<p>Игра «Мы пойдем сначала вправо»</p> <p>Игра «Расточек»</p> <p>Игра «Ласточки, петухи и воробьи»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>выразительность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Развитие воображения, фантазии, артистичности.</li> <li>- развить чувство ритма, музыкальность.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- импровизация.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
	«Навстречу к солнцу»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.)</p> <p>Разминка «Весеннее настроение» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки –</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</li> <li>- Научить правильно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> </ul>

		<p>открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.)</p> <p>Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «Самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре.</p> <p>Танец «Самба»</p> <p>Игра «Доведи меня»</p> <p>Игра «Дождик»</p> <p>Игра «Повторяем движения»</p>	<p>исполнять движения. - научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве. - развить чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу.</p> <p>- развить чувство ритма, музыкальность.</p> <p>- развить внимание и память.</p>	<p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение. - инструкция.</p> <p>- объяснение.</p>
--	--	--	---	--

		<p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
<p><b>Элементы эстрадного танца</b></p>	<p>«Веселая карусель»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> </ul>
		<p>Разминка «Карусельные лошадки» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – поднимание и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким подниманием колен).</p> <p>Танцевальная композиция «Мы маленькие дети»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> </ul>

		<p>Игра «Дискотека»</p> <p>Игра «Раз, два»</p> <p>Игра «Карусель»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- развить творческие способности ребенка.</p> <p>- развить моторику.</p> <p>-Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.</p>	<p>- показ.</p> <p>- объяснение. - импровизация.</p> <p>- инструкция. - показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение. - показ.</p>
--	--	---	--	---

Программа составлена на основе принципа интеграции межпредметных связей по разделам:

«Мир музыки», где закрепляются все движения и используются танцы, изученные и поставленные на занятии кружка.

«Театральная деятельность», где используются танцы в театральных постановках, для создания единого, художественного образа.

«Физическая культура» - использование элементов ритмики на физкультурных занятиях.

## ДИАГНОСТИКА

Предполагается проведение диагностики в начале и в конце учебного года. Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше – в данной группе).

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной).

### **Механизм определения уровней:**

5 баллов	высокий уровень.
2-4 баллов	средний уровень.
0-1 балла	низкий уровень.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка. Ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

**Оценка детей 6-го года жизни:** 5 баллов – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла - в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

### **Оценка детей 7-го года жизни:**

5 баллов – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то проговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная. Движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии** и **интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего. Его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных психологических особенностей детей: зрительно разделить пространство на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети – 1-го уровня сложности, старшие – 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно – это высокий уровень, оценка – 5 баллов. Если выполняется с некоторыми подсказками, от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания – оценка 0-1 балл.

**Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти – оценка 5 баллов. Неспособность запоминать последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.



Оценки выставляются следующим образом: N – норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) – от 1 до 4 баллов (В – 1, В – 2, З – 1, З – 2 и т.д. – в зависимости от степени выраженности данного качества).

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др. – от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

### **Предполагаемый результат.**

Итогом работы в танцевальном коллективе является:

создание творческих программ, праздников, тематических занятий, детских утренников, где дети используют не только полученные двигательные навыки, но демонстрируют способность исполнить движения, танец образно, выразительно, в соответствии как с темпом, характером, так и стилем музыкального и танцевального произведения.



Занятия в танцевальном коллективе привлекают с самых ранних лет хороший вкус, закладывают те добрые основы, которые помогут дошкольникам вырасти настоящими людьми. Эти занятия являются хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, радости.

Танец учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, легкость. Приобретается культура движения, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного.



### **Сотрудничество с родителями.**

В ходе бесед, консультаций, анкетирования родителям донесена информация о пользе занятий танцами. Главная мысль того что танец выполняет не только развлекательную роль, но и воспитательную, и оздоровительную, была услышана. Родители не только приходят посмотреть на конечный результат, который дети демонстрируют на праздниках, открытых занятиях, но и принимают активное участие в подготовке костюмов и атрибутов.



**Практическая значимость опыта** заключается в разработке методических рекомендаций, танцевальных композиций, которые положительно оценены в ходе практической работы по данной теме.

По итогам этой работы можно сделать вывод: систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

### **Используемая литература.**

1. О. Н. . Арсеновская « Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» - Волгоград, «Учитель» 2012г.
2. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина « Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет». – Москва, « Просвещение»,1983г.
- 3.С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина « Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет». - Москва, «Просвещение»,1983г.
4. Ю.А.И.Буренина « Ритмическая мозаика», 2000 г. Санкт- Петербург.
- 5.Зарецкая, З.Роот « Танцы в детском саду». Москва, изд. Айрис ПРЕСС 2003г.
6. Г.А.Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей». – М. «Гном – Пресс», 2000г.
7. Е.М.Дубянская «Нашим детям». – Л., «Музыка», 1985г.
8. « Са - Фи - Дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, Санкт - Петербург «Детство - пресс», 2000 г.
9. К.Б.Шишова, Е.Х.Афанасенко, С.А.Клюнеева, А.И.Коняшов «Детский музыкальный театр». – Волгоград, «Учитель», 2009г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ.

### Приложение № 1

#### Родительское собрание «Всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений»

«От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей - к красивой жизни и от красивой жизни - к абсолютной красоте»

Платон

В наше социально-ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка.

В жизни каждой семьи наступает момент, когда родители задумываются над тем, в каком творческом направлении «отправить» ребёнка и как его развивать. Очень многие выбирают для своего ребёнка занятия танцем, для малышей, как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец - это творчество, танец - это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир. Что говорить о том, как важно для девочек и мальчиков понятие «первый танец», ведь они хотят чувствовать себя настоящими принцессами и принцами на балах, как в сказках.

Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни. Основная цель на занятиях ритмики с дошкольниками - всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

Для полноценного восприятия музыкальных произведений на занятиях ритмики и его творческого отображения в танце необходимо помочь детям понять специальный язык музыки, его характер, жанр и особенности ритмического рисунка. Для развития творческой исполнительской деятельности в танце, детям нужно более углубленного изучать и понимать особенности того или иного музыкального произведения - это несомненно способствует совсем иному осмыслению хореографического и музыкального искусств. Это дает детям возможность поднять свой творческий потенциал на иной более высокий уровень и открыть новые интересные возможности в творческом процессе.

На занятиях ритмики предоставляется возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка.

Гармония (от греч.) – «согласие, лад, красота». Чувство гармонии является наиболее правильной организацией содержания, упорядоченностью структуры предмета, явления, придающей им стройность и законченность. Способность обнаруживать гармонию в жизни, искусстве и вносить её в практику, во всю многообразную нашу жизнь, является великим человеческим умением, приносящим радость бытия всем, кто этим чувством наделен. Немаловажную роль в творческой активности и развитии духовного мира ребенка играет формирование эстетического вкуса. Как же можно развить эстетический вкус?

Эстетический вкус воспитывается, во-первых, благодаря развитию способности ощущать выразительность искусства, понимать язык искусства; во-вторых, теоретическому обучению, в-третьих, творческой и исполнительской деятельности детей на детских утренниках, концертах и творческих вечерах.

Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям.

Каждый ребенок придумывает танец для выбранной эмоции. Большое удовольствие у детей вызывает именно сочинение своих танцев, где они могли выразить свои чувства в безопасной форме. Интересное наблюдение состоит в том, что в этом возрасте дети неохотно играют отрицательных персонажей, предпочитая изображать принцесс и принцев, но они с энтузиазмом сочиняют танец злости, становясь злостью, исполняя ее танец.

Значимость выражения эмоций через движение состоит в том, что именно таким образом осуществляется знакомство с собственными эмоциями, их принятие, а также развитие психологической способности переживать собственные чувства и принимать их у других. На успешность решения поставленной задачи большое влияние оказывает умение слушать, анализировать и понимать музыкальное произведение, что способствует проявлению более яркого и творческого образа в танце. Навыки музыкального восприятия помогают проследить становление музыкального образа, его характер и чутко воспроизводить ритмический рисунок.

Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

**Консультация для педагогов**  
**«Психотерапевтические возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста»**

На возможностях влияния на психику с помощью работы с телом основаны различные системы телесно-ориентированной психотерапии, в том числе двигательной и танцевальной, которые сейчас приобретают всё большую популярность. Это в значительной степени связано с тем, что современному состоянию человеческого общества присуще преувеличение рационального начала, чрезмерное внимание к интеллекту, социальным достижениям и подавление инстинктивного, «дикого».

В последнее время возникла ситуация, когда особенно сильно от этого могут пострадать дети дошкольного возраста. Многих родителей очень рано начинает волновать тема образования собственных детей. Появляется тревога, сможет ли ребёнок поступить в престижную школу, вуз; и многие родители начинают беспокоиться об этом заранее и готовить ребёнка и к самому поступлению в школу, и к последующей учёбе в ней. Происходит слишком раннее обучение математике, письму и чтению, и уделяется недостаточно внимания эстетическому развитию ребёнка (музыке, пению, танцу, рисунку, и т.п.). Всё это приводит к тому, что у ребёнка начинает усиленно развиваться левое полушарие в ущерб правому, и очень важная область психики (эмоции, интуиция) остаётся недоразвитой, выпадает. Это может самым непосредственным образом негативно сказаться на дальнейшем развитии ребёнка.

Имеющиеся работы по танце двигательной терапии носят в значительной степени общетеоретический, отвлечённый характер. В них почти невозможно обнаружить конкретные рекомендации, методики и т.д. А литература по психологическим аспектам движения у детей, по крайней мере, на русском языке, практически отсутствует вообще.

Мне хочется рассказать о конкретных играх, решающих определённые психологические задачи и позволяющей работать с определёнными психологическими проблемами дошкольников с использованием возможностей движения, танца, игр и т.д.

Упражнение, направленное на реализацию потребности детей быть увиденными:  
«Творческая импровизация».

Руководитель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие плавные движения. На музыку марша изображают солдатиков, гимнастов и т. д. На музыку польки дети прыгают, бегают, изображая зайчиков, белочек.

Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем.

Игра направлена на развитие быстроты и ловкости.  
Упражнения на релаксацию. Для лучшей релаксации полезно сочетать движения с дыханием, а также различными образами. Детское воображение с большим удовольствием окунается в захватывающую историю. Поэтому важно придумывать истории с интересным сюжетом, которые бы одновременно способствовали расслаблению.

Одной из высших форм движения является танец, часто являющийся свободным выражением творческой фантазии.

Особенно велики возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста. Для многих детей в этом возрасте движение и танец являются важными средствами коммуникации. Кроме того, само движение, его особенности, характер позволяют много сказать о ребёнке, являясь очень информативными.

Совсем не обязательно работать исключительно в рамках танце-двигательной терапии. Наиболее эффективно возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста проявляются во взаимодействии с другими видами творчества (рисунки, метафоры, истории).

## Приложение № 3

### Викторина для родителей

1. Как называется танцевальный кружок, который посещает Ваш ребенок?
2. Сколько девочек посещает кружок?
3. Сколько мальчиков посещает кружок?
4. Назовите танцы, которые танцуют Ваши дети.
5. Назовите известные Вам танцевальные коллективы.
6. Назовите известные телепередачи о хореографии.
7. Какие белорусские народные танцы Вы знаете?  
( «Лявониха», «Краковяк», "Юрочка" «Трепак», «Трясуха», «Кадриль», «Полька», "Венгерка", "Ойра", "Цяцэрка" ...)
8. С какими танцами Вы еще знакомы?

#### ***(Исторический танец***

*мазурка*

*менуэт*

*полонез*

*Гавот*

*Куранта*

#### ***Бальный танец***

*вальс*

*танго*

*фокстрот*

*квикстеп (быстрый фокстрот)*

*самба*

*ча-ча-ча*

*румба*

*посадобль*

*джайв*

#### ***Латинский танец***

*самба*

*румба*

*меренге*

*мамбо*

*сальса*

*ламбада*

*танго*

*болеро*

Чечетка, Кан-кан, Брейк данс, Ирландские танцы

9. Музыка к какому танцу сейчас прозвучит?

**Анкета для родителей**

1. Нравится ли Вашему ребенку занятия в кружке? \_\_\_\_\_
2. Танцует ли он дома? \_\_\_\_\_
3. Делится ли ребенок своими впечатлениями после посещения кружка?  
\_\_\_\_\_
4. С каким настроением Ваш ребенок посещает кружок?  
\_\_\_\_\_
5. Назовите танцы, которые больше нравятся Вашему ребенку?  
\_\_\_\_\_
6. Посещали ли Вы выступления Вашего ребенка? \_\_\_\_\_
7. Какие танцы Вас больше всего впечатлили? \_\_\_\_\_
8. Заметили ли вы изменения в походке, осанке, поведении Вашего ребенка?  
\_\_\_\_\_
9. Хотели бы Вы, чтобы дети танцевали танцы других народов?  
\_\_\_\_\_
10. Смотрите ли Вы передачи, посвященные танцевальному искусству?  
\_\_\_\_\_
11. Танцуете ли сами, вместе с детьми? \_\_\_\_\_
12. Хотели бы Вы, чтобы ребенок продолжил занятия в танцевальном кружке в следующем году? \_\_\_\_\_
13. Сколько занятий танцевального кружка в неделю предпочтительнее для Вас? \_\_\_\_\_
14. Ваши предложения, пожелания \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Практический материал

### «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. Исполняются 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.

## ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Звероритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишиями.

- 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).

- Змея 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 прямые 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 – ну-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 – ну-ка повтори.

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

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

- Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями).

Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала!  
(топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

## **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).

## **ПОРТЕРНАЯ 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.

- «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – 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.

- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки 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.

- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- «Ушастый зайчик» – 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.

- «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

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

## Приложение № 7

### РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ

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.

ФОТО БЕРЕЗКИ

## Приложение № 8

### 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.).

## Приложение № 9

### ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений. Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

## Приложение № 10

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

#### «Танцуем сидя».

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение и настроить на работу. Это игра «повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

- «смотрим по сторонам» (упражнение для головы).
- «удивляемся» (упражнение для плеч).
- «ловим комара» (хлопок под коленом).
- «притаптываем землю» (притопы) и т.д.

Игра обычно проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым некоторым бывает сложно включиться в танцевальный процесс, начинать двигаться можно в положении сидя.

#### «Трансформер».

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развивать чувство ориентации в пространстве.

Ведущий даёт команды:

- Построиться в колонну, шеренгу, диагональ.
- Сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга.

- Сделать два круга – круг - в круге.
- Встать по парам, тройками и т.д.

Таким образом, класс «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени.

#### **«Цепочка»**

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Участники становятся в колонну и двигаются «змейкой». Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает различные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки т.д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и т.д.

#### **«Стоп – кадр».**

Цель: снять внутренний зажим, помочь самосознанию и самопониманию, а так же высвобождению чувств.

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1 вариант: в разных позах, представляя собой скульптуру.

2 вариант: с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий, после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5 -8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

«Ищем друг друга».

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, развивать чувство быстрой реакции.

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается – каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

#### **«Энергичная парочка».**

Цель: симулировать общение в парах, развивать способность взаимопонимания, развить танцевально – экспрессивный репертуар.

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

- Держась правыми руками,
- Взявшись под руки,
- Положив руки друг другу на плечи,
- Положив руки на талию,
- Взявшись двумя руками – лицом друг к другу (спиной друг к другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

#### **«Крылья».**

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т.д.).

На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют – другие наблюдают, и наоборот.

#### **«Лебединое озеро».**

Цель: осознать свои танцевальные способности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, «сложив крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Ведущий даёт комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

#### **«Весёлый поход».**

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально – экспрессивного стереотипа, а также ощущать себя в роли ведущего и ведомого.

Участники строятся колонной и двигаются «змейкой». Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает какое – то движение, остальные повторяют. Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

#### **«Сон».**

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

1 вариант: ведущий даёт тему сновидения (например, «весна», «космос», «море», «облако» и т.д.) и участники под музыку отдаются своим фантазиям.

2 вариант: ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне музыки.

На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Игра обычно проводится в конце занятия.

#### **«Танцуют все».**

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий даёт задание «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально – игровом тренинге.

#### **«Хоровод знакомство»**

Цель: развить групповые чувства сплочённости, сопричастности, принадлежности, побудить к вступлению в межличностные отношения.

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идёт в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого участника (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передаёт платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться пока все не переобладают в роли ведущего.

#### **«Реверансы».**

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развивать умение импровизировать.

В игре воссоздаётся атмосфера бала.

1 вариант: Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза – сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).

2 вариант: Группа выстраивается в ряд. Король (королева) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конец ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

«Разрешите пригласить»,

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнёр. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

#### **«Всё дело в шляпе».**

Цель: стимулировать общение в парах, развивать способность взаимопонимания и вхождение в межличностный контакт, расширить танцевально – экспрессивный репертуар.

Участники разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается воле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе.

#### **«Соло с гитарой».**

Цель: симулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Все встают в круг и двигаются в ритм музыки. Ведущий с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передаёт гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем – либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

#### **«Матросы».**

Цель: разогреть тело. Разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап. Ведущий даёт команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

- «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра).
- «смотрим в даль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль)
- «тянем канат» (на 1,2 выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на 3,4 – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат).
- «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъём по веревочной лестнице).
- «смирно!» (подъём на полупальцы вверх – вниз, правая рука к виску) и др.

2 этап. Ведущий вразброс даёт команды, участники самостоятельно выполняют.

Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики.

#### **«Прогулка».**

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить экспрессивный репертуар.

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким – либо предметом.

Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие.

Игра проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.

#### **«Штиль – шторм».**

Цель: развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, анализировать отношения.



Ведущий просит участников включить своё воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое – море, а каждый из них – волна. 1 вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз. 2 вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в 2 или 3 линии.

#### **«Пловцы – ныряльщики».**

Цель: помочь самосознанию и самопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Все становятся в круг и имитируют стили плавания, слегка приседая: кроль, брасс, баттерфляй, на спине... Смена стиля происходит по команде ведущего. По сигналу «ныряем» все хаотично перемещаются, изображая подводное плавание (руки вытянуты вперёд, ладони соединены и двигаются «змейкой», ноги выполняют мелкий, семенящий шаг). Игра повторяется 2-3 раза.

#### **«Море волнуется».**

Цель: стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, помочь взаимопониманию.

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – медузы (русалки, акулы, дельфина) замри!» Все замирают в разных позах. Звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.

#### **«Знакомство».**

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт. Все образуют два круга – внешний и внутренний. Каждый круг движется танцевальной ходьбой в разном направлении. Музыка прекращается, стоящие напротив партнёры здороваются рукопожатием. Повторяется 7-10 раз.

#### **«Танец аборигенов».**

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально – экспрессивные способности.

Все становятся в круг.

1 этап. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

2 этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

#### **«Паруса».**

Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают стоя на полупальцах.

2 этап. По команде «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 этап. По команде «попутный ветер» - группа двигается вперёд сохраняя форму клина корабля.

4 этап. По команде «полный штиль» все останавливаются.

Повторить 3-4 раза.

#### **«Всадники».**

Цель: осознать свои экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств.

Группа образует круг, в центре которого стоит стул («конь»). Каждый участник по очереди импровизирует, сидя на стуле, изображая всадника – наездника (включая в диапазон различные несложные трюк: езда стоя, полулёжа, на боку, спиной по направлению движения и т.д.).

Игра продолжается, пока все не побывают всадниками.

#### **«Глазки, губки, щёчки» (или «мимическая гимнастика»)**

Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу.

Участники располагаются на стульях полукругом. «Танцуют» разные части лица – по команде ведущего.

• «танцуют глазки» - участники:

А) стреляют глазами слева – направо и наоборот.

Б) подмигивают поочередно то левым глазом, то правым глазом.

В) то зажмуривают, то широко раскрывают («выпучивают») глаза.

• «танцуют губки».

А) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке.

Б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево.

• «танцуют щечки»

А) надувают щёки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух.

Б) надувают поочередно то одну, то другую щёки гоня воздух туда обратно.

Ведущий может сочетать объяснения с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в танцевально – игровом тренинге.

#### **«Сосульки».**

Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.

1 этап. «Весна – сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подаёт сигнал (взглядом, жестом, или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лёжа. И так, пока все «сосульки» не растают.

2 этап. «зима – сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение – стойку смирно.

Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

#### **«Концерт – экспромт».**

Цель: стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Все сидят на стульях, расположенных полукругом. В коробке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы за «кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Участники по очереди выбирают что – то из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромт. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Каждый танцор получает в награду аплодисменты группы.

Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

#### **«Невесомость».**

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

1 вариант. Участники хаотично располагаются по площадке и медленно («заторможено») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации

вступают во взаимодействие друг с другом.

2 вариант. Участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Ведущий становится равноправным участников игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.

#### **«Загораем».**

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Все ложатся на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего:

- «загораем на животе» - участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо – влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой до ягодицы.
- «загораем на спине» - участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладётся на колено первой, отбивая ритм музыки.
- «загораем на боку» - участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью, верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.

Упражнение повторяется 4-5 раз. Игра может быть частью ритмической гимнастики в танцевально – игровом тренинге.

#### **«Минута славы».**

Цель: развить умение импровизировать, исследовать свои танцевально- экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение. Повысить самооценку.

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Участники поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы. Ведущий делает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

#### **«Художники».**

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств.

Группа образует круг. Один из участников («художник») выходит в центр с кисточкой в руках и рисует в пространстве воображаемую картину, импровизируя в танце согласно характеру музыки. Остальные члены группы наблюдают за ним. В момент смены музыкального сопровождения «художник» передаёт кисточку следующему участнику, который руководствуясь своим внутренним миром, создаёт в воображаемом пространстве свое «произведение искусства».

Игра проводится, пока каждый не побывает в роли «художника». По окончании проводится обсуждение: каждый участник по желанию может поделиться своими внутренними ощущениями и впечатлениями, которые ему навеяла предложенная музыка, и рассказать о содержании созданной картины. Ведущий делает комментарий.

#### **«Карусель».**

Цель: развить групповые чувства, побудить к вступлению в межличностные отношения, исследовать взаимное принятие друг друга.

Упражнение используется для того, чтобы разбить группу на пары. Участники делятся на две группы (мальчики и девочки). Каждая группа образует круг – «карусель». В центре каждого круга находится обруч, за который все держатся правой рукой. С началом музыки «карусели» начинают вращаться по часовой стрелке, при этом на их стыке участники из разных групп пытаются дотронуться левыми руками друг до друга. Во время музыкальной паузы те посетители аттракциона, которые в данный момент коснулись друг друга, образуют пару, покидают «карусель» и отходят в сторону.

Игра продолжается пока все участники не разобьются на пары.

Игру можно усложнить, предложив участникам двигаться определённым шагом, например: бег с захлестом ноги назад, тройной ход с каблука, шаг польки.

### «Костёр».

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнёром по танцу, расширить танцевально – экспрессивный репертуар.

Группа образует круг, все садятся на пол (поджимая колени, или по «турецки»). Двое участников, у каждого из которых в руках находится красный платок, выходят в центр и, импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра. По сигналу ведущего «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они «поддерживают» костёр, стараясь проявить фантазию и сделать свой «танец огня» не похожим на предыдущий.

Игра продолжается, пока все не побывают в кругу.

### «Дисотека».

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально – экспрессивный репертуар.

Участники хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной импровизации под предложенную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнёра и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5-6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнёра.

Танец «Алые паруса», «Космический полёт»



Танец «Сказочный город»



Танец самба «Аргентина»,

«С обручами»,

«Джентельмены»

