


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 158»

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 1 от 23.08.2021

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 158»  
*И.В. Пятачкова*  
Приказ № 02-03/108 от 24.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**  
**«Танцующие звёздочки»**  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года  
Направленность: художественная

Автор - составитель:  
Пятачкова И.В.,  
музыкальный руководитель.

Ярославль, 2021г.

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3- 6</b>
<b>II. Учебный план и календарно-тематический график .....</b>	<b>7- 10</b>
<b>III. Содержание образовательной программы.....</b>	<b>10- 12</b>
<b>IV. Ожидаемые результаты освоения программы .....</b>	<b>12 - 13</b>
<b>V. Контрольно-измерительные материалы .....</b>	<b>13</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>14</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>14- 17</b>

## **I. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

### **Актуальность программы:**

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Программа ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности; во-вторых, обусловлена

возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, т.к. предмет ритмика обладает большим потенциалом

эмоционального, психологического, социального воздействия и оказывает мощное влияние на развитие личностных качеств детей, тех, которые могут

быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности. К ним в первую очередь следует отнести способность к импровизации, спонтанность,

гибкую и тонкую эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, решать задачи и проблемы творчески, а

затем умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Цель:**

*Развитие* музыкально – ритмических способностей ребенка.

### **Задачи:**

- развивать музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память;
- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству.
- развивать двигательные качества и умение координировать движения под музыку;
- развивать потребность самовыражения через танец.
- развивать творческое начало и эмоциональную сферу.
- приобщать к здоровому образу жизни, укреплять физические качества.

### **Новизна, отличительные особенности программы:**

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы *для дошкольников.*

Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

**Категория обучающихся:**

дошкольники 5-7 лет образовательного учреждения МДОУ «Детский сад №158».

**Количество обучающихся:** от 15 до 30 человек.

**Продолжительность обучения:** 16 месяцев. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 месяцев ( 1 год). Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 64. Всего часов 64.

**Место реализации образовательной программы:** МДОУ «Детский сад № 158»

**Условия реализации программы:**

*Организационные условия:*

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, в группе по 10-15 человек. Обучение ритмике детей 5-7 лет осуществляется наглядным показом, в игровой форме, и носят практический характер. На каждом году обучения предусмотрено входящее и итоговое тестирование для контроля освоенных обучающимися умений и навыков.

Основная форма организации учебного процесса – интегрированные занятия, включающие в себя игровые технологии и театральную деятельность, например: общеразвивающие упражнения, психогимнастика, сюжетно – образные этюды, миниатюры. Такая форма обеспечивает системность учебного процесса, возможность повторять и закреплять пройденный материал. Также в обучении используется просмотр музыкальных мультфильмов, просмотр выступления танцевальных коллективов, просмотр балетов.

*Материально-технические условия реализации программы: ...*

- музыкальный зал с зеркалами на стене;
- стулья по количеству детей;
- стеллажи для хранения дидактических пособий, учебных материалов, игрушки;
- технические средства обучения: ноутбук, проектор, колонки, музыкальный центр (MP-3 проигрыватель);
- фортепиано.

**Материал:**

- компакт-диски, съемные цифровые носители (флэш-карта) с аудиозаписями;

- декорации (для проведения сюжетных игр);
- костюмы;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);

***Перечень используемых атрибутов на занятиях по ритмике***

<b>№</b>	<b>Название атрибута</b>	<b>Количество</b>
1	Платочки	20
2	Цветы	20
3	Деревянные ложки	6
4	Бубны	4
5	Цветные ленточки	50
6	Флажки	30
7	Мячи	15
8	Скакалки	25
9	Погремушки	25
10	Маракасы	20
11	Колокольчики	20

***Кадровые:***

Программу «Танцующие звёздочки» реализует Пятачкова Ирина Васильевна, музыкальный руководитель, 1 квалификационной категории, образование: среднее – специальное.

***Методическое обеспечение программы:***

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются такие педагогические технологии:

- 1) ***Игровая технология*** - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.
- 2) ***Технология личностно-ориентированного обучения*** — организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
- 3) ***Информационные технологии*** – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле - средства обучения.
- 4) ***Здоровьесберегающие технологии*** - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению

здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

**Методы обучения:**

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- словесное пояснение выполнения движения;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

**Формы обучения:**

- *групповая* – одновременная работа со всеми обучающимися;
- *индивидуальная* – индивидуальное выполнение заданий.

**Групповые занятия имеют следующую структуру:**

***Структура занятий по ритмике*** – общепринятая, состоящая из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

***Вводная часть*** занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. Обязательно включается в нее ходьба, бег, прыжки. В этой части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в умеренном темпе.

***Основная часть*** занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний. Она наиболее динамичная, её составляют танцевальные движения, пластические этюды, танцевальные композиции, хороводы, задания на построения и перестроения. Постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части.

***Заключительная часть*** занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводятся итоги. В заключительной части постепенно нагрузка снижается. Здесь проводятся игры, различные творческие задания. В этой части дети самостоятельно создают музыкально - пластические образы в танцевальных композициях.

## II. Учебный план

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 месяцев. Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 32. Всего часов 32.

### Первый год обучения старшая группа -5-6 лет

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Что такое ритмика?	3	1	2
2.	Темп, характер в музыке.	2	1	1
3.	Танцевальная азбука.	15	5	10
4.	Музыкально-ритмические этюды.	2	1	1
5.	Музыкальные игры.	2	1	1
6.	Музыкальная импровизация.	2	1	1
7.	Подготовка к отчетному концерту.	4	-	4
8.	Отчётный концерт.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		32	6	26

### Календарно-тематический график

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое ритмика? Движение.	1
2	Что такое ритмика? Музыка и ритм.	1
3	Что такое ритмика? Ритмичное движение под музыку.	1
4	Темп, характер в музыке. Быстрый и медленный темп.	1
5	Темп, характер в музыке. Что изображает музыка?	1
6	Танцевальная азбука. Понятие осанка; положение головы.	1
7	Танцевальная азбука. «Пружинка», «Мячик». Партерная гимнастика (без упражнений лежа на животе)	1
8	Танцевальная азбука. Понятие осанка; положение головы. Хлопки в ладоши. «Птичка»	1
9	Танцевальная азбука. Упражнения для рук и кистей, для плеч. «Птичка».	1
10	Танцевальная азбука. Шаги с носка, с высоким подъёмом колена, на полупальцах, на пятках. Партерная гимнастика.	1
11	Танцевальная азбука. Шаги в комбинации с хлопками, повороты вправо-влево. Партерная гимнастика.	1
12	Танцевальная азбука. Пространственные перестроения: круг. «Птичка».	1
13	Танцевальная азбука. Пространственные перестроения: линия. «Птичка».	1

14	Танцевальная азбука. Ходьба по ходу часовой стрелки против, по диагонали. «Птичка».	1
15	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. «Птичка».	1
16	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Партерная гимнастика.	1
17	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Пространственные перестроения: круг, линия.	1
18	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика (без упражнений на животе)	1
19	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка».	1
20	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка»	1
21	Музыкально-ритмические этюды. Заяц, медведь, лиса, волк.	1
22	Музыкально-ритмические этюды. Кошка, мышка, петух, цыплёнок, собака, птичка (большая и маленькая).	1
23	Музыкальные игры. «Птички и кошка». «Кот и мыши». «Зайцы и лиса».	1
24	Музыкальные игры. «Дети и медведь». «Цыплята и собака».	1
25	Музыкальная импровизация. Листок, снежинка, ветер.	1
26	Музыкальная импровизация. Изобрази настроение.	1
27	Подготовка к отчетному концерту. Танцевальная азбука.	1
28	Подготовка к отчетному концерту. Танцевальная азбука.	1
29	Подготовка к отчетному концерту. Композиции «Осенние листья», «Цыплята».	1
30	Подготовка к отчетному концерту. «Весёлая полька»	1
31	Отчётный концерт.	1
32	Отчётный концерт.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

### **Второй год обучения**

подготовительная группа 6-7 лет

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Танец - как искусство.	1	1	-
2	Танцевальная азбука.	18	4	14
3	Русская народная пляска (элементы).	3	1	2



4	Путешествие в мир балета.	2	2	-
5	Подготовка отчётного концерта.	5	-	5
6	Отчётный концерт.	3	-	3
7	ИТОГО:	32		

### Календарно-тематический график

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Танец - как искусство. Просмотр танцевальных фрагментов из выступлений ансамбля танца И. Моисеева.	1
2	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка»	1
3	Танцевальная азбука. Шаги, осанка, упражнения для рук. Ходьба по ходу часовой стрелки - против. Пространственные перестроения: круг, линия. Партерная гимнастика. «Птичка»	1
4	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>I комбинация.</i>	1
5	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>II комбинация.</i>	1
6	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>III комбинация.</i>	1
7	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>IV комбинация.</i>	1
8	Танцевальная азбука. Комбинации движений на месте. <i>I, II, III и IV комбинация.</i>	1
9	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>I комбинация.</i>	1
10	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>II комбинация.</i>	1
11	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>III комбинация.</i>	1
12	Танцевальная азбука. Комбинации движений в продвижении по кругу. <i>I, II и III комбинация.</i>	1
13	Танцевальная азбука. Танец «Весенняя полька»	1
14	Танцевальная азбука. Танец «Весенняя полька»	1
15	Танцевальная азбука. Танец «Весенняя полька»	1
16	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
17	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
18	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
19	Танцевальная азбука. Танец «Фигурный вальс»	1
20	Русская народная пляска (элементы). «Ковырялочка».	1

	«Топотушки».	
21	Русская народная пляска (элементы). «Верёвочка».	1
22	Русская народная пляска (элементы). «Припадание».	1
23	Путешествие в мир балета. Просмотр фрагментов балета «Лебединое озеро».	1
24	Путешествие в мир балета. Просмотр фрагментов балета «Щелкунчик».	1
25	Подготовка отчётного концерта. Танцевальная азбука.	1
26	Подготовка отчётного концерта. Танцевальная азбука.	1
27	Подготовка отчётного концерта. Композиция «Подари улыбку миру»	1
28	Подготовка отчётного концерта. «Полька». «Фигурный вальс».	1
29	Подготовка отчётного концерта. Композиция «Маленькие звёзды».	1
30	Отчётный концерт.	1
31	Отчётный концерт.	1
32	Отчётный концерт.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>

### **III. Содержание образовательной программы** **Первый год обучения**

#### Раздел 1 «Что такое ритмика?».

Теория: Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Рассказ- беседа: когда зародилась ритмика? Что такое ритмичное движение под музыку. Знакомство с танцем Айседоры Дункан.

Практика: Просмотр фрагментов выступления М.Плисецкой в балете «Айседора». Слушание музыкальных отрывков «Полька» М. Глинки, «Шутка» И.-С. Баха,

«Музыкальный момент» Ф. Шуберта. Предложить детям потанцевать под услышанную музыку. Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок».

#### Раздел 2 «Темп, характер в музыке».

Теория: Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика: Прослушивание музыкальных пьес «Колыбельная» Гречанинова, «Смелый наездник» Р.Шумана, «Полька» И.Штрауса, «Аве Мария» Ф. Шуберта. Протанцевать вместе с педагогом в темпе и характере музыкальных отрывков (с ленточками, с листьями).

Игра «Двигайся в разных темпах».

### Раздел 3 «Танцевальная азбука».

Теория: Беседа по поводу осанки и положение головы во время занятий. Беседа и объяснение видов музыкальных движений.

Практика: Показ и начало освоение музыкальных движений. Освоение положение

головы, освоение разных видов шагов, положение рук и т.д. (См. Приложение: Танцевальная азбука, пункты 1- 4, 6. Партерная гимнастика.). Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

### Раздел 4 «Музыкально-ритмические этюды».

Теория: Заяц, медведь, лиса, волк, кошка, мышка, петух, цыплёнок, собака, птичка (большая и маленькая): повадки, образные движения. Беседа и показ педагога.

Практика: Двигаться под музыку соответственно образу: зайца, медведя, лисы, волка, кошки, мышки, петуха, цыплёнка, собаки, птички (большой и маленькой). Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

### Раздел 5 «Музыкальные игры».

Теория: Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика: Учить соблюдать правила игры. Изображать предложенных персонажей. Музыкальные игры: «Птички и кошка»; «Кот и мыши»; «Зайцы и лиса»; «Дети и медведь»; «Цыплята и собака». Музыкальное сопровождение: «Карнавал животных» К. Сен - Санс.

### Раздел 6 «Музыкальная импровизация».

Теория: Беседа о творчестве в танце, о взаимосвязи музыки и танцевального образа. Объяснение понятий «танцевальный этюд», «танцевальный образ», «импровизация».

Практика: Показ педагога и импровизация детей под музыкальные отрывки. Музыкальное сопровождение: «Утро в лесу» Ц. Кюи, «Времена года. Зима» А. Вивальди, «Полёт шмеля» Н. Римский – Корсаков, «Колыбельная» В.-А. Моцарт, «Звуки природы».

### Раздел 7 «Подготовка к отчетному концерту».

Теория: Объяснение понятий «композиция танца», «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика: танцевальная азбука (пункты 1- 4, 6), партерная гимнастика. Композиции: «Осенние листья», «Цыплята», «Весёлая полька».

### Раздел 8 «Отчётный концерт».

Теория: -----

Практика: 1 часть: танцевальная азбука (пункты 1- 4, 6), партерная гимнастика.  
2 часть: Композиции: «Осенние листья», «Цыплята», «Весёлая полька».

## **Второй год обучения**

Раздел 1 «Танец – как искусство».

Теория: Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и ритмических движений.

Просмотр танцевальных фрагментов из выступлений ансамбля танца И.

Моисеева.

Практика: -----

Раздел 2 «Танцевальная азбука».

Теория: Беседа и объяснение видов музыкальных движений.

Объяснение понятия «бальный танец» (вальс, полька). Беседа об особенностях бального танца. Объяснение правильного выполнения танцевальных движений бального танца.

Практика: Танцевальная азбука, пункты 1- 4, 6 - 8. Партерная гимнастика.

Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

Раздел 3 «Русская народная пляска (элементы)».

Теория: Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоровод». Объяснение характерных движений различных русских народных танцев.

Показ иллюстраций «Русский хоровод», «Масленица», «Девушки гуляют».

Практика: Танцевальная азбука, пункт 5.

Музыкальное сопровождение: (См. Музыкальный материал).

Раздел 4 «Путешествие в мир балета».

Теория: Беседа о виде искусства балет: когда зародился, как развивался, где учат и т.д. Просмотр фрагментов фильма «Восходящие звёзды», балета «Лебединое озеро», балета «Щелкунчик».

Практика: -----

Раздел 5 «Подготовка к отчетному концерту».

Теория: Объяснение понятий «композиция танца», «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика: танцевальная азбука (пункты 1- 8), партерная гимнастика

Композиции: «Подари улыбку миру», «Маленькие звёзды», «Фигурный вальс», «Полька».

Раздел 6 «Отчётный концерт».

Теория: -----

Практика: Композиции: «Подари улыбку миру», «Маленькие звёзды», «Фигурный вальс», «Полька».

#### **IV. Ожидаемые результаты освоения программы Первый год обучения (старшая группа).**

После первого года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические танцы, этюды и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

#### **Второй год обучения (подготовительная к школе группа).**

По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях ритмическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и ритмических упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения. Знают о правилах личной гигиены при занятиях ритмическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально- подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения и согласовывать движения с музыкой.

#### **V. Контрольно-измерительные материалы**

##### **Методы диагностики личностного развития учащихся:**

- наблюдение;
- беседа;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов; итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.

##### **Виды и формы контроля освоения программы:**

- текущий (после каждой темы);
- итоговый (в конце учебного года).

##### **Диагностическая карта определения уровня танцевальных умений у детей.**

№ Ф.И. ребёнка	Ритмичность	Музыкальность	Артистизм	Общий балл

### **Высокий уровень (В)**

- Ребёнок заинтересован в усвоении знаний об искусстве танца, активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокими данными: ритмичен, музыкален, обладает артистизмом. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение.

### **Средний уровень (С)**

- В целом ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства. Стремится к приобщению к эстетическим ценностям. Однако не достаточно развита ритмичность, музыкальность, редко проявляются фантазия и воображение.

### **Низкий уровень (Н)**

- Ребенок мало заинтересован в приобщении к искусству, не проявляет интерес к танцам. Обладает слабо развитыми физическими качествами: сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Отсутствует пластичность. Слабо развита эмоциональность, фантазия.

### **Критерии оценки обучения:**

Высокий уровень - составляет от 4 до 5 баллов

Средний уровень - составляет от 2 до 3 баллов

Низкий уровень - составляет от 0 до 1 балла

### **Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122 с.
2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. – М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
3. Каплунова И. М. Необыкновенные путешествия. Методическое пособие с аудиоприложением для музыкальных руководителей детских садов, учителей музыки, педагогов. НЕВСКАЯ НОТА.- СПб. 2012
4. Щербакова, Наталья А. Музыкальный сундучок: пособие для работников дош. образоват. учреждений/ Наталья Щербакова. – М.: Обруч, 2012. – 80с.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003–154с.
6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб, «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.

### **Интернет ресурсы:**

1. <https://www.instagram.com/kulturnaya> (дата входа 20.08.2019, 25.08.2019г.)
2. [https://www. Rosinka – dance. kiev. ua](https://www.Rosinka – dance. kiev. ua) (дата входа 27.08.2019, 30.08.2019г.)

## Приложение.

### Танцевальная азбука. (Азбука музыкального движения)

#### 1.

- **Понятие осанка.** Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- **Хлопки в ладоши** – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, сверху, 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.

#### 2.

- **«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.
- **«Птичка»** - оттянутый носок вперед, в сторону, назад.

#### 3.

- **Упражнения для рук и кистей.** Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, поднять вверх, затем развести в стороны 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.
- **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.
- **Логика поворотов вправо и влево.** Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

#### 4. 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).
- Прямой галоп со сменой ног.
- Боковой галоп (лицом в круг, лицом из круга).

### **5. Элементы русского народного танца.**

- «Ковырялочка».
- «Топотушки».
- «Верёвочка».
- «Припадание».

### **6. Рисунки танца. Пространственные перестроения.**

Понятие пространственных перестроений.

#### **- Круг:**

- 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, по диагонали.

- «Воротца».
- «Звёздочки».
- «Шахматный» порядок.
- Ходьба по ходу часовой стрелки, и против часовой стрелки.
- Ходьба по диагонали.

### **Простые элементы танца**

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

### **7. 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, левая нога на вытянутый носок.
- 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.

## 8. 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.

Три шага с левой 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», «тюльпан»).

**III комбинация.** Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

- 1 – 4 такты – мелкий бег на полу пальцах.
- 5 – 8 такты – присесть в глубокое плие, руки опустить вниз.

**Партерная гимнастика: Гимнастика** [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], (**Партёр** (фр. *parterre* — на земле).

- **Сидя на полу**, ноги вместе, руки за спиной опираются о пол: вытягивать носки вперед и назад ( 90 градусов);

взявшись за носки тянуть их к себе.

- **Упражнение для стоп.** Сидя на полу поднимать и опускать поочередно стопы: на себя – от себя. Обе стопы вместе, одновременно: правую – вправо, левую – влево, затем соединить обе стопы. Круговое вращение стоп.

- **Лёжа на животе** - вырастаем на ручках, тянемся назад, головой достаём до согнутых ног.

- **Стоя на коленях**, опираемся руками об пол, махи назад правой и левой ногой поочередно.

- **Стоим на колене** на правой ноге, руки на поясе, левую ногу вперёд тянем носок, наклоняем голову вперёд, затем меняем ноги (считаем до 20).
- **«Бабочка»:** сидя на полу соединить согнутые ноги ступнями друг к другу (по-турецки), тянуть ступни ближе друг к другу(считаем до 8).
- ноги широко развести, наклоны вправо и влево с рукой.
- «Лягушка»:** перевернуться на живот, опираться на локти, ноги согнуть и соединить ступни, ноги лежат на полу.
- **«Рыбка»:** лёжа на животе одновременно поднимаем руки - вперёд, ноги-назад.
- **«Кошка»:** стоя на коленях, опираемся руками об пол - выгибаем спину «верблюд», опускаем, прогибаем, голову поднимаем вверх.
- **«Планка»:** опираемся на согнутые руки, ноги вытянуты назад стоят на носочках, выдерживаем, считаем до 10.
- **«Мячики»:** сидим на корточках, спина прямая, руки на поясе, прыгаем на носочках, на одном месте.
- с корточек выпрыгиваем вверх, ноги вместе, носки тянем вниз, руки вверх, (на счёт 8).