

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества

«Рекомендовано  
Методическим советом  
МКУДО ДДТ  
Протокол № 13  
«28» августа 2020г.

«Утверждаю»  
Директор МКУДО ДДТ

  
Л.А. Иванов  
«28» августа 2020г.  
Приказ № 13

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Пружинка»**

Форма обучения: очная

Возраст обучающихся: 4–7 лет

Срок реализации: – 2 года

Разработчик (и) программы:

Анкина Ирина Германовна,  
педагог дополнительного  
образования

р.п. Гари  
2020

## Содержание программы

Аннотация .....	3
I. Пояснительная записка.....	4
1.1 Техническое и дидактическое обеспечение занятий.....	10
1.2 Механизм оценки получаемых результатов.....	11
1.3 Ожидаемые результаты.....	12
II. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	13
2.1 Содержание изучаемого курса.....	14
2.2 ЗУН 1-го года обучения.....	18
III. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	19
3.1 Содержание изучаемого курса.....	20
3.2 ЗУН 2-го года обучения.....	24
IV. Материально- техническое обеспечение.....	25
V. Список литературы.....	26
Приложение	

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пружинка» творческого объединения «Хореография»**

Данная программа «Пружинка» художественно-эстетической направленности ориентирована на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Актуальность программы** состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

**Образовательная программа «Пружинка» модифицирована и составлена** на основе программы А. Буренина "Ритмическая мозаика", Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова "Учите детей танцевать", Е.В. Горшкова "От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце, а так же Т. Суворова " Танцевальная ритмика".

**Количество часов** для реализации программы: 2 занятия в неделю по 30 минут-72 часа.

**Цель реализации программы** - раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие музыкальности, двигательных навыков, а так же нравственно-коммуникативных навыков.

**Используемые учебники и пособия:** Е.В. Конова " Методическое пособие по ритмике", Т. Суворова " Танцевальная ритмика", Н. В. Зарецкая " Танцы для детей младшего и среднего дошкольного возраста", А. Буренина " Ритмическая мозаика", Слуцкая " Танцевальная мозаика", Лукьянова "Дыхание в хореографии", З. Я. Роот " Танцевальный калейдоскоп".

**Используемые технологии:** деятельностный подход, игровые, информационно-коммуникативные, здоровьесберегающие. .

**Требование к уровню подготовки обучающихся:** в коллектив принимаются дети от 4-7 лет при наличии желания со стороны ребенка.

**Формы контроля:** открытые занятия, конкурсы и концерты.

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования художественно-эстетической направленности составлена педагогом дополнительного образования Анкиной Ириной Германовной в соответствии с особенностями её функционирования на базе муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся младшего и старшего дошкольного возраста.

**Уровень программы** – общеразвивающая программа дополнительного образования детей.

**Срок реализации программы** – 2 года.

**Год разработки программы** – 2020 г.

### **Нормативно-правовая база:**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.75.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Устав МКУ ДО ДДТ (утвержден приказом Управления образования ГГО от 2 декабря 2016г. № 143).

### **Направленность программы – художественно-эстетическая**

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры обучающихся. Если образовательное учреждение может предоставить своим обучающимся возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным

искусством, позволит обучающимся расти и развиваться не только физически, но и духовно.

### **Новизна программы:**

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

### **Актуальность программы:**

Обусловлено тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка формируется личность человека. Ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у обучающихся правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Стремление раскрыть способность детей, научить воспринимать искусство танца, развивать и повышать мастерство, привить вкус и любовь к прекрасному, помочь стать образованными, умеющими тонко чувствовать и сопереживать.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, танец решает оздоровительно-коррекционную задачу. Умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку, что одновременно формирует и развивает эстетический вкус. Занятия хореографией позволят создать свой выразительный язык движения. Занятия

танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, представив свой взгляд на мир (в быту, труде, поведении, поступке).

### **Цель программы:**

Создание условий для формирования у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для решения следующих **задач**:

### **Обучающие:**

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширить музыкальный кругозор, пополнить словарный запас;
- привить умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- привить умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

### **Развивающие:**

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений;
- развивать умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- развивать координацию и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- приобщать к совместному движению с педагогом.

### **Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся интерес к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитать умения работать в паре, коллективе.

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

### **Принципы формирования программы:**

- индивидуализация (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядность (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемость материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

## **Методические приёмы программы:**

### **Методы и формы работы:**

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

### **Методические приёмы:**

*Игровой метод.* Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры обучающиеся 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, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга обучающегося, 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.

В программе использованы приоритетные формы занятий:

- интегрированные,
- интегрированные с элементами импровизации,
- индивидуальные,
- фронтальные,
- групповые.

### **Адресат программы:**

Данная программа предназначена для детей 4-7 лет. В творческое объединение принимаются все желающие дети с 4 -летнего возраста без ограничений и независимо наличия у них природных и специальных физических данных. Условиями отбора детей в хореографический коллектив является желание ребенка заниматься именно этим видом искусства.

В процессе обучения хореографическому искусству учитываются возрастные психофизиологические особенности, природные данные, а также динамика физиологического развития ребенка (приложение 3). Возникающие в связи с этим проблемы и их решение на каждом возрастном этапе.

### **Сроки реализации программы:**

Программа предназначена для обучения детей 4 - 7 лет и рассчитана на два учебных года. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов танцевального искусства.

Освоение содержания программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий на первом году обучения - 30 минут, на втором - 30 минут. Всего 72 часов в год на первом и втором году обучения, из них 3 часа отводится на проведение мониторинга 3 раза в год сентябрь, январь, май.

### **Отличительная особенность:**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения обучающегося через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у обучающихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как



«возвращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар. Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Занятия способствуют непринуждённому получению навыков, развивают самостоятельность, снимают перенапряжение и утомляемость за счёт переключения на разнообразные виды деятельности. Вид деятельности ребёнок может выбирать самостоятельно, педагог только предлагает. На занятиях обучающиеся прослушивают мелодии, и возникшие ощущения выражают или через танцевальные движения или через художественное слово.

Каждое занятие включает в себя:

- Поклон
- Ритмическая разминка на середине класса.
- Упражнения на гибкость, растяжку, координацию.
- Танцевальные комбинации (ориентация в пространстве).
- Постановка этюда
- Поклон

## **1.1 Техническое и дидактическое обеспечение занятий.**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- музыкальный зал (оборудование: зеркало, хореографический станок, скакалки, гимнастические палки, обручи, листики, цветочки, колечки, индивидуальные коврики для занятий);
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- специальная форма для занятий;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).
- технические средства обучения (видеоаппаратура; мультимедийная система; пианино);
- учебно-наглядные пособия (картинки, кассеты, диски, компьютерные программы);
- музыкальные игры («Определи по ритму», «Тихо, громко», «Музыкальное лото», «Веселые ладошки», «Ну-ка, повторяйте», «Стирка», «Зайцы», «Три поросенка», «Волшебный цветок», «Мельница», «Цирковые лошадки», «Кукляндия», «Цветок», «Ленточки», «Снежинки», «Сладкий апельсин» и др);
- набор СД - дисков с записями мелодий.
- учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности:
  - а) Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
  - б) Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
  - в) Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
  - г) Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
  - д) Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
  - е) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

## **1. 2 Механизм оценки получаемых результатов.**

Важнейшим звеном учебно-воспитательного процесса является учет, проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся. Для отслеживания этих результатов предусмотрена система диагностики, которая проводится в 3 этапа:

входящий контроль;

промежуточный контроль;

итоговый контроль.

Цель контроля:

входящего - диагностика начального уровня хореографических способностей обучающихся;

текущего - оценка качества усвоения материала;

итогового — определение уровня усвоения программного материала по годам обучения.

Входящий контроль проводится в процессе набора обучающихся в творческое объединение «Хореография».

Текущий контроль проводится в ходе обучения.

Итоговый контроль проводится в форме диагностики (приложение 1, 2), мониторинга или открытого занятия, показов для родителей. Итоговые оценки заносятся в диагностические таблицы отслеживания ЗУН обучающихся.

### **Формы подведения итогов:**

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года;
- участие в конкурсах на различном уровне: учреждения, муниципальном, областном, региональном, всероссийском, международном.

### **1.3 Ожидаемые результаты**

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

**Первый год обучения:** Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять комплексы упражнений под музыку.

**Второй год обучения:** Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Главный ожидаемый результат: овладение обучающимися навыками искусства танца.

#### **Формы работы с родителями.**

Родители являются активными участниками массовых мероприятий и концертов. Так же приветствуется посещение родителями учебных занятий, что способствует оказанию помощи обучающимся в закреплении учебного материала дома и помогает позитивному взаимодействию детей и их родителей. Обеспечение функциональной среды для занятий, выступлений обучающихся.

В работе с родителями педагог использует следующие формы взаимодействия:

- родительские собрания с творческой программой;
- совместные праздники, творческие конкурсы;
- концерты для родителей;
- индивидуальные консультации и беседы.
- открытые занятия;
- мастер-класс.

## II. Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Наименование тем	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего количество часов	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности, пожарной безопасности, правила поведения. Знакомство с танцем	1	-	1	<i>Входной</i> Беседа, Анкетирование родителей Тестирование
2.	Элементы музыкальной грамоты	2	3	5	<i>Текущий</i> Включение педагогического наблюдения
3.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	5	11	16	<i>Текущий</i> Практическая деятельность Творческие задания
4.	Элементы партерной гимнастики	6	12	18	<i>Текущий</i> Практическая деятельность Творческие задания Коррекция процесса усвоения знаний
5.	Танцевальные постановки на развитие творческих	3	7	10	<i>Текущий</i> Творческие задания

	способностей детей				
6.	Танцевальные игры	3	7	10	<i>Промежуточный</i> Анализ успехов каждого обучающегося
7.	Участие в конкурсах и концертах	-	5	5	<i>Итоговый</i> Концертная деятельность Открытые занятия Творческие достижения
9.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	2	5	7	<i>Итоговый</i> Рефлексия Анкетирование Творческие достижения
	Итого:	22	50	72	

## 2.1 Содержание изучаемого курса

### **ТЕМА: Вводные занятия. Правила техники безопасности. (1ч.)**

Цель: Определение стартовых способностей каждого обучающегося: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.

Задачи:

- провести начальную диагностику на элементарных движениях.
- создать непринужденную обстановку на занятии.
- дать понятие танец, хореография.
- провести инструктаж по технике безопасности.

*Теория (1 ч.)*

Организационное занятие. Проведение инструктажей. Экспресс-диагностика. Знакомство с залом. Беседа что такое танец?

*Практика*

Изучение поклона.

### **ТЕМА: Элементы музыкальной грамоты (5ч.)**

Цель: формирование общей эстетической и танцевальной культуры.

Задачи:

- научить узнавать простейшие особенности музыкальной грамоты;

- различать на слух музыкальное сопровождение;
- развить тонкое восприятие хореографического искусства;
- привить эстетический вкус.

*Теория (3ч)*

Знакомство с простейшим элементом музыкальной грамоты – «Хлопок», «Притоп».

Сравнение и умение отличать характер музыки «Веселый» от «Грустного»

*Практика (2 ч.)*

Закрепление простейшего элемента «Хлопок», «Притоп».

Объединение простейших элементов «Хлопок» и «Притоп» под музыкальное произведение.

Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.

Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.

### **ТЕМА: Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (16 ч.)**

Цель: Развитие двигательной активности и координации движений.

Задачи:

- развивать координацию движений.
- учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки;
- сформировать понятия «ровная спина», «вытянутая стопа».
- развивать умение организовать свои действия под музыку.

*Теория (7ч.)*

Повороты головы

Упражнение для развития шеи

Упражнения для развития плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава

Упражнения на развитие поясничного пояса.

Наклоны корпуса.

Упражнения для подвижности суставов ног.

*Практика (9ч.)*

Закрепление упражнений для головы.

Закрепление упражнений для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках.

Закрепление упражнений на повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево».

Круговые движения головой по кругу и целому кругу.

Закрепление упражнений для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: разведение рук в стороны.

Закрепление упражнений на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны. Закрепление упражнений на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: Закрепление упражнений на приседания, полуприседания.

### **ТЕМА: Элементы партерной гимнастики (18 ч.)**

Цель: Формирование красивой осанки, выразительных, пластичных движений.

Задачи:

- развивать и тренировать суставно-связочный аппарат;
- улучшать эластичность мышц и связок;
- развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

*Теория (8ч.)*

Упражнения, развивающие подъем стопы.

Упражнения на вытягивание и сокращение стопы.

Круговые движения стопой.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины:

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава.

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

*Практика (10ч.)*

Закрепление упражнений, развивающие подъем стопы.

Закрепление упражнений на вытягивание и сокращение стопы.

Закрепление круговых движений стопой.

Отработка и закрепление упражнений укрепляющие мышцы спины: «День – ночь»; «Змейка» «Рыбка»

Отработка и закрепление упражнений, развивающие гибкость позвоночника: «Кошечка» «Лодочка» «Складочка» «Колечко»

Отработка и закрепление упражнений, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка»

Отработка и закрепление упражнений, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ножницы»

### **ТЕМА: Танцевальные постановки на развитие творческих способностей детей (10 ч.)**



Цель: Ознакомление с первоначальными и основными движениями хореографии.

Задачи:

- научить исполнять элементы народной хореографии;
- развивать мускулатуру ног, рук, спины;
- формировать правильную осанку и координацию движений.
- подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

*Теория (4ч.)*

Знакомство с содержанием танца «Пяточка-носочек»

Изучение танцевальных элементов для постановки танца «Пяточка - носочек».

Знакомство с содержанием танца «Детство»

Изучение танцевальных элементов для постановки танца «Детство».

*Практика (6ч.)*

Повторение танцевальных элементов танца «Пяточка-носочек»

Отработка танцевальных элементов танца «Пяточка-носочек»:

- исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами;
- комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам;
- изучения движения «Ковырялочка»;
- движения рук «Путаница», «Догонялочки», «Жадина».
- движения по линии танца;
- упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево;
- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении;
- движение в круг, из круга.

Закрепление танцевальных элементов танца «Пяточка-носочек»

Повторение танцевальных элементов танца «Детство»

Отработка танцевальных элементов танца «Детство»:

- 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.

Закрепление танцевальных элементов танца «Детство»

**ТЕМА: танцевальные игры. (10ч.)** Комплексы упражнений игровой ритмики.

Цель: формирование навыков самостоятельности, сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности;

Задачи:

- развивать внимание;

- развивать зрительную и слуховую память;
- развитие координации движения, быстроты реакции, мышления, творческих способностей.

*Теория (4ч.)*

Что такое игра

Какие бывают игры (виды игр и их характер)

*Практика (6ч.)*

Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес», Комплекс игровой ритмики «Зверушки – наострите ушки».

Комплекс игровой ритмики «Новогодние забавы»;

«Мы на лыжах в лес пойдем».

Комплекс игровой ритмики «Сделай этак, сделай так»;

«Диско-импровизация»

Комплекс игровой ритмики «Зарядка».

### **ТЕМА: Участие в конкурсах и концертах (5ч.)**

Цель: формирование у обучающихся мотивации к концертной деятельности.

Задачи:

- раскрыть интеллектуальные, творческие способности ребенка, его скрытый потенциал;
- вовлечь детей в активное участие в концертной деятельности;
- умело показать преимущества коллективного, совместного труда для достижения поставленных целей.

*Практика (5ч.)*

«День матери»; «Новый год»; Фестиваль ДиЮТ; 8 марта ; Отчетный концерт.

### **ТЕМА: Итоговые занятия и досуговые мероприятия (7ч.)**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала первого года обучения.

Задачи:

- выявить уровень двигательной активности обучающихся в соответствии с музыкой;
- выявить количество изученного материала;
- выявить уровень исполнительского мастерства.

*Теория (3ч.)*

Тест-опросник

Анкетирование

*Практика (4ч.)*

Открытое занятие по второму полугодю

Итоговое занятие по концу года

День именинника

Игровая программа по ПДД

Игровая программа «В здоровом теле- здоровый дух» профилактика вредных привычек Игра «Семейный очаг» с привлечением родителей

## **2.2 ЗУН первого года обучения**

В результате освоения программы 1-го года обучения обучающиеся должны

знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- элементы партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

### III. Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Наименование тем	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего количество часов	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	<i>Входной</i> Беседа, Анкетирование
2.	Элементы музыкальной грамоты	3	2	5	<i>Текущий</i> Включение педагогического наблюдения
3.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	7	9	16	<i>Текущий</i> Устный опрос
4.	Элементы партерной гимнастики	5	13	18	<i>Текущий</i> Творческие задания
5.	Танцевальные постановки на развитие творческих способностей детей	3	7	10	<i>Текущий</i> Творческие задания
6.	Танцевальный игры	3	7	10	<i>Промежуточный</i> Анализ успехов каждого обучающегося
7.	Участие в конкурсах и концертах	-	5	5	<i>Итоговый</i> Концертная деятельность Открытые занятия Творческие достижения

9.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	3	4	7	<i>Итоговый</i> Рефлексия Анкетирование Творческие достижения
	Итого:	25	47	72	

### 3.1 Содержание изучаемого курса

#### **ТЕМА: Вводные занятия. Правила техники безопасности. (1ч.)**

Цель: Определение способностей каждого обучающегося: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.

Задачи:

- создать непринужденную обстановку на занятии.
- дать понятие танец, хореография.
- провести инструктаж по технике безопасности.

*Теория (1 ч.)*

Организационное занятие. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон). Вспомнить требованиями к внешнему виду. Разговор о технике безопасности на занятиях. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

#### **ТЕМА: Элементы музыкальной грамоты (5ч.)**

Цель: формирование общей эстетической и танцевальной культуры.

Задачи:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.
- расширить представления о танцевальной музыке
- учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.
- развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

*Теория (3ч)*

Анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок).

Такт, размер 2/4, 4/4.

Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).

*Практика (2 ч.)*

Упражнения на выделение сильной доли, учить слышать слабую долю; — игра: «Вопрос - ответ», «Эхо», «Повтори-ка»

Упражнения на похлопывание заданного ритмического рисунка.

## **ТЕМА: Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (16 ч.)**

Цель: Развитие двигательной активности и координации движений.

Задачи:

- развивать координацию движений.
- учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки;
- сформировать понятия «ровная спина», «вытянутая стопа».
- развивать умение организовать свои действия под музыку.

*Теория (7ч.)*

Повороты головы

Упражнение для развития шеи

Упражнения для развития плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава

Упражнения на развитие поясничного пояса.

Наклоны корпуса.

Упражнения для подвижности суставов ног.

*Практика (9ч.)*

Закрепление упражнений для головы.

Закрепление упражнений для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках.

Закрепление упражнений на повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево».

Круговые движения головой по кругу и целому кругу.

Закрепление упражнений для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: разведение рук в стороны.

Закрепление упражнений на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны. Закрепление упражнений на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: Закрепление упражнений на приседания, полуприседания.

## **ТЕМА: Элементы партерной гимнастики (18 ч.)**

Цель: Формирование красивой осанки, выразительных, пластичных движений.

Задачи:

- развивать и тренировать суставно-связочный аппарат;
- улучшать эластичность мышц и связок;
- развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

*Теория (5ч.)*

Упражнения, развивающие подъем стопы.

Упражнения на вытягивание и сокращение стопы.

Круговые движения стопой.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины:

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.

*Практика (13ч.)*

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава.

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Закрепление упражнений, развивающие подъем стопы.

Закрепление упражнений на вытягивание и сокращение стопы.

Закрепление круговых движений стопой.

Отработка и закрепление упражнений укрепляющие мышцы спины: «День – ночь»; «Змейка» «Рыбка»

Отработка и закрепление упражнений, развивающие гибкость позвоночника: «Кошечка» «Лодочка» «Складочка» «Колечко»

Отработка и закрепление упражнений, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка»

Отработка и закрепление упражнений, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ножницы»

**ТЕМА: Танцевальные постановки на развитие творческих способностей детей (10 ч.)**

Цель: формирование умения соединять движения в танцевальные композиции

Задачи:

- развивать мускулатуру ног, рук, спины;
- формировать правильную осанку и координацию движений.
- подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

*Теория (3ч.)*

Знакомство с содержанием танца «Дружба»

Изучение танцевальных элементов для постановки танца «Дружба».

Знакомство с содержанием танца «Радуга»

Изучение танцевальных элементов для постановки танца «Радуга»

*Практика (7ч.)*

Повторение танцевальных элементов танца «Дружба»

Отработка танцевальных элементов танца «Дружба»:

- танцевально-ритмические комбинации – «Нарисуй себя», «Стирка»;
- приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт;
- подъем на полу пальцы;
- повороты вправо, влево;
- танцевальная комбинация «Великаны» и «Коротышки»;



- перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2;

- «Пружинка» с наклонами головы;

- движение «Баю – бай»;

- подскоки, приставные шаги с приседанием.

Закрепление танцевальных элементов танца «Дружба»

Повторение танцевальных элементов танца «Радуга»

Отработка танцевальных элементов танца «Радуга»:

- 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;

- движение «полочка»;

- хлопки, притопы в паре;

- кружения в паре;

- перестроения - круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг;

- шаг с ударом, кружение «лодочкой»;

- бег с вытянутыми носочками;

- выпад, выпад с соскоком.

Закрепление танцевальных элементов танца «Радуга»

**ТЕМА: Игры. (10ч.)** Комплексы упражнений игровой ритмики.

Цель: формирование навыков самостоятельности, сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности;

Задачи:

- развивать внимание;

- развивать зрительную и слуховую память;

- развитие координации движения, быстроты реакции, мышления, творческих способностей.

*Теория (3ч.)*

Разнообразие игр

Игра-танец

Игра-импровизация

*Практика (7ч.)*

«Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Голубая вода», «Буратино».

**ТЕМА: Участие в конкурсах и концертах (5ч.)**

Цель: формирование у обучающихся мотивации к концертной деятельности.

Задачи:

- раскрыть интеллектуальные, творческие способности ребенка, его скрытый потенциал;
- вовлечь детей в активное участие в концертной деятельности;
- умело показать преимущества коллективного, совместного труда для достижения поставленных целей.

*Практика (5ч.)*

«День матери»; «Новый год»; Фестиваль ДиЮТ; 8 марта ; Отчетный концерт.

### **ТЕМА: Итоговые занятия и досуговые мероприятия (7ч.)**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Задачи:

- выявить уровень двигательной активности обучающихся в соответствии с музыкой;
- выявить количество изученного материала;
- выявить уровень исполнительского мастерства.

*Теория (3ч.)*

*Практика (4ч.)*

Открытое занятие по первому полугодю

Открытое занятие по второму полугодю

Итоговое занятие по концу года

День именинника

Игровая программа по ПДД

Игровая программа «В здоровом теле- здоровый дух» профилактика вредных привычек Игра «Семейный очаг» с привлечением родителей

### **3.2 ЗУН второго года обучения**

В результате освоения программы 2-го года обучения обучающиеся должны знать:

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в паре.

уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;

- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

#### **IV. Материально- техническое обеспечение**

Для реализации образовательной программы необходимо:

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- видео материалы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений (платья, сарафаны, кофты, юбки, топы).

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, имеет базовое профессиональное образование и первую квалификацию, способен к инновационной профессиональной деятельности, обладает необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, знает возрастные особенности детей.

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия проводятся в кабинете (танцевальном зале), соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет (зал) имеет качественное освещение и периодически проветривается. В наличии раздевалка для девочек и мальчиков, костюмерная, аптечка с медикаментами для оказания первой доврачебной медицинской помощи.

#### **Дидактическое обеспечение**

В процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы:

- подборка информационной и справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий и игровых занятий, разработанных для досуга обучающихся;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);

- диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей.

## **V. Список литературы**

1. Барышникова Т. Албука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
4. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
5. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
6. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
8. .Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
9. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
10. Усова О.В. Театр танца О.Усовой. Методическое пособие. – Шадринск: Изд-во ПО «Исеть», 2002 – 175 с
11. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
12. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

### **Рекомендуемые интернет ресурсы для родителей:**

<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>

[http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyy\\_vzglyad\\_na\\_russkiy\\_tanets/](http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyy_vzglyad_na_russkiy_tanets/)

### **Рекомендуемые интернет ресурсы для детей:**

[http://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1](http://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1)

[http://eknigi.org/dlja\\_detej/162447-azbuka-xoreografii.html](http://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-xoreografii.html)

[www.secret-terpsihor.kom.ua](http://www.secret-terpsihor.kom.ua)

## Диагностический материал 1 года обучения

### Вводная диагностика

Данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Перед тестированием необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева суставно-связочного аппарата, прыжки и гимнастические упражнения на середине зала.

**Цель:** выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

**Задачи:** выявить уровень развития специальных физических данных: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития. На основе полученных данных начать ведение тетради достижений.

**Форма диагностики:**  
индивидуальное тестирование.

«Моё тело». Показать на плакате и на себе где находится:

- позвоночник;
- кисть;
- колено;
- локоть;
- стопа.

*Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)*

#### 1. Выворотность ног.

Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратить внимание: легко или с трудом он это делает.

#### 2. Подъём стопы.

Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить. Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъёма стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

#### 3. Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. Норма выше 90 градусов.

#### 4. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При



прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед

#### 5. Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

#### 6. Координация движений.

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

#### *Тест «Уровень творческого развития»*

Музыкальный слух.

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

Эмоциональность.

Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

Радость



Недовольство



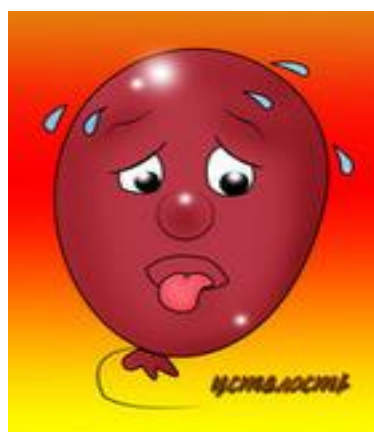
Злость



Грусть



Усталость



Воображение.

Игра «Расскажи без слов». Предложить ребенку «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.

### Оценочный лист обучающегося

Вводная диагностика

1 год обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Моё тело»				
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				

**Всего баллов:** \_\_\_\_\_

### Критерии оценки

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;



- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен, креативен. Допускается 10 минут на подготовку. Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

*Хороший уровень (2 балла):*

- знает названия частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;
- выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;
- для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: малоэмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.

### **Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся**

Оптимальный уровень – более 28 баллов

Хороший уровень-18 – 27 баллов

Допустимый уровень – до 17 баллов

### Промежуточная диагностика

#### Занятие-превращение «Образ в движениях»

*Цель:* проверить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие, динамику физического и творческого развития. (Физическое развитие оценивается через наблюдение в ходе занятия).

*Задачи:* формировать навыки перевоплощения, развивать творческую фантазию, воспитывать отзывчивость.

*Форма диагностики:* занятие превращение

*Оборудование:* музыкальное сопровождение – фортепиано, музыкальный центр, CD-диски с записанной фонограммой, конверт с письмом.

*Ход:*

*Педагог:* Ребята, перед тем, как мы начнем занятие, я бы хотела вам сообщить, что сегодня утром в танцевальный класс прилетело письмо. Оно для вас. Сейчас мы его откроем и прочитаем.

«Здравствуйте, ребята! Пишут вам сказочные герои из разных сказок. Нас заколдовал злой волшебник, и теперь мы не можем танцевать. Злые чары развеются, как только вы изобразите нас в танце. Вы занимаетесь танцами! Помогите нам, пожалуйста!».

Ну, что же ребята, поможем?

Для того чтобы узнать кому нужна помощь, вы должны разгадать загадку

Платья носит, есть не просит, всегда послушна, и с ней не скучно? (кукла). Правильно – это кукла.

*Звучит музыкальное произведение «Ожившая кукла» Марыля Родович - (по ниточке, по ниточке ходить я не желаю!). Дети танцуют, изображая кукол. Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, умение перевоплощаться, дыхание при движении.*

*Педагог:* Но кукла бывает не только деревянная или пластмассовая, еще бывают тряпичные куклы.

*Звучит музыкальное произведение П.И. «Новая кукла». Дети танцуют, изображая тряпичных кукол. Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, умение перевоплощаться, дыхание при движении.*

Чик-чирик! К зернышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это?

Воробей.

*Под песню Большого Детского Хора-«Воробей» дети весело прыгают, танцуют, изображая воробья. Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, умение перевоплощаться, дыхание при движении.*

Ем я уголь, пью я воду, Как напьюсь – прибавлю ходу.

Везу обоз на сто колес и называюсь... (Паровоз)

*Дети движениями показывают паровоз под музыку из мультфильма «Паровозик из Ромашково». Оценивается координация движений, подъем стопы, музыкальный слух, артистизм, дыхание при движении, знание танцевальных этюдов.*

Даже по железной крыше ходит тихо, тише мышки.

На охоту ночью выйдет и, как днем, она все видит.

Часто спит, а после сна умывается она (кошка).

*Дети изображают кошку под музыкальное произведение Ю. Трофимова «Котенок». Оценивается выворотность ног, балетный шаг, гибкость тела, координация движений, подъем стопы, музыкальный слух, артистизм, дыхание при движении, фантазия, эмоциональность.*

Стихи С.В. Михалкова, которые читает педагог, становятся основой дальнейшей танцевальной игры – превращения.

*Педагог:*

Зимой и летом круглый год журчит в лесу родник.

В лесной сторожке здесь живет Иван Кузьмич – лесник.

Стоит сосновый новый дом: крыльцо, балкон, чердак.

Как – будто, мы в лесу живем, мы поиграем так.

*Под музыкальное сопровождение дети изображают прогулку по лесу. Оценивается фантазия, музыкальный слух, ориентация в пространстве.*

Пастух в лесу трубит в рожок, пугается русак,

Сейчас он сделает прыжок...

*Дети отвечают вместе:* мы тоже можем так!

*(дети выполняют комбинацию, в основе которой движения, имитирующие пляску испуганного зайца). Оценивается прыжок, координация движений, музыкальный слух, артистизм, фантазия.*

Чтоб стать похожим на орла и напугать собак,

Петух расправил 2 крыла...

*Дети:* мы тоже можем так!

*(выполняют танцевальный этюд «Петушок»). Оценивается подъем стопы, координация движений, музыкальный слух, артистизм, ориентация в пространстве, знание танцевальных этюдов.*

Сначала шагом, а потом, сменяя бег на шаг,

Конь по мосту идет шажком...

*Дети:* мы тоже можем так!

*(выполняют танцевальный этюд «Лошадка») Оценивается подъем стопы, координация движений, музыкальный слух, артистизм, ориентация в пространстве, знание танцевальных этюдов, дыхание при движении.*

Идет медведь, шумит в кустах, спускается в овраг,

На 2 ногах, на 2 руках...

*Дети:* мы тоже можем так!

*(исполняют танцевальный этюд «Медведь») Оценивается координация движений, музыкальный слух, артистизм, ориентация в пространстве, знание танцевальных этюдов, дыхание при движении.*

Ну, что ж, ребята, потанцевали на славу. Кого мы сегодня спасли? (ответ детей). Злые чары развеялись, мы выручили из беды сказочных героев и сами получили массу удовольствия.

**Оценочный лист**  
Промежуточная диагностика  
1 год обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
<b>Физическое развитие</b>				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
<b>Творческое развитие</b>				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
<b>Уровень освоения программы</b>				
Ориентация в пространстве				
Дыхание при движении				
Танцевальные этюды				

**Всего баллов** \_\_\_\_\_

**Критерии оценки**

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено **развитие** специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- ярко выраженный рост некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно и оригинально;
- легко перевоплощается, эмоционален;

- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- нет роста некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- эмоционален, вживается в образ;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- перевоплощается, повторяя движения за кем-либо;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален;
- не импровизирует, имитационные движения носят репродуктивный характер;
- в коллективном исполнении допускает более 2 ошибок;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

#### **Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

*Оптимальный уровень:* более 30 баллов

*Хороший уровень:* 20 --30 баллов

*Допустимый уровень:* до 19баллов

## Итоговая диагностика

### Занятие-игра «В гостях у сказки»

**Цель:** проверить уровень усвоения знаний, умений обучающихся, динамику физического и творческого развития.

**Задачи:** развивать двигательную память, фантазию, логическое мышление, формировать коллективные отношения.

**Форма диагностики:** занятие – игра.

**Оборудование:** фортепиано, музыкальный центр, CD диск с записью музыкального материала, мультимедийное оборудование (экран, проектор, компьютер, флэш-карта с презентациями), мячи по количеству детей, костюмы лесных дрыхов (колпак, меховые тапочки, рюкзачок-подушка), воздушные шары (зелёные, желтые, синие) по количеству детей.

#### Ход:

##### *I. Вводная часть*

*Дети входят в зал под любую сказочную музыку, выстраиваются в две линии, исполняют поклон.*

Педагог: Ребята, перед тем как мы начнем занятие, выберите, пожалуйста, воздушный шар цвета своего настроения: зелёный – отличное, желтый – немного тревожное (вдруг, что-то не получится), синий – плохое. А теперь вашим настроением украсим зал. Для этого подойдите к своему месту у станка, а я каждому помогу закрепить шарик. *(Закрепив шары, дети возвращаются на место). Раздается сказочный звук.*

Педагог: Ребята, что это за звук? Посмотрите ... *(обратить внимание детей на экран). Дети свободно размещаются по залу. На экране презентация, выполненная в программе MicrosoftOfficePowerPoint. Слайд 1: появляются анимационные сказочные герои и надпись «Помогите!!! Нам нужна помощь!».*

Педагог: Что же случилось со сказками, они просят о помощи. Вы готовы помочь сказкам? *(Предполагаемый ответ детей: да)*

Педагог: Тогда, мы отправляемся в путешествие. Нас ждут встречи со сказочными героями, которым нужна помощь. Но, как мы к ним попадем?

*Слайд 2: На экране отрывок из мультфильма «Паровозик из Ромашкова»: Паровозик едет по рельсам, напевая весёлую песню: «Хорошо на свете солнышко светит, пожелай нам ветер доброго пути...».*

Педагог: Нам поможет паровозик из Ромашкова. Занимайте места в вагонах *(Дети встают друг за другом, изображая паровозик). Выполняется разминка по кругу для разогрева ног:*

*(Методические пояснения: все виды шагов и бега выполняются по 8 раз)*

Выполняют: танцевальный шаг, шаг на полупальцах, шаг на пятках, шаг с высоким подниманием бедра, шаг с захлестом голени назад, мелкий бег на полупальцах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, боковой галоп лицом в круг, боковой галоп спиной в круг, бег спиной вперёд, прыжки с вытянутыми носками, танцевальный шаг.

*(Методические рекомендации: в зависимости от подготовки детей можно добавлять или убирать виды шагов и бега).*

Педагог: Солнца луч блеснул в листве и прошелся по траве, разбудил он все вокруг, оживился лес и луг.

Посмотрите, какая красивая поляна (Слайд 3: фотография поляны, на ней анимация - насекомые).

Педагог: К сожалению, на ней нет рельс, и Паровозик не может вести нас дальше. Скажем паровозу «Спасибо» и пожелаем счастливого пути.

Дети: Спасибо, счастливого пути!

Педагог: Нам предстоит ещё долгая дорога, необходимо размяться. Для чего нам нужна разминка?(Предполагаемый ответ детей: чтобы подготовить мышцы к предстоящей работе, чтобы разогреть мышцы, чтобы стать сильнее). Правильно, чтобы руки, ноги не затекли, не заболела спинка, все мы выполнить должны весёлую разминку.

*(Методическое пояснение: Дети встают в две линии в шахматном порядке.)*

*Выполняется разминка для различных групп мышц на середине зала.*

Упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых, локтевых суставов, упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и мышц бедра, упражнения на развитие координации.

*(Методические рекомендации: в зависимости от количества детей и площади зала, можно менять расположение детей - 1-4 линии, колонны, шахматный порядок, также можно варьировать упражнения разминки и их дозировку, главное, чтобы разминка не превышала 5 минут).*

## II. Основная часть занятия

Педагог: Молодцы, выполнив разминку, вы стали сильнее! Пора отправляться дальше, но, чтобы попасть в сказку, нам необходимо выполнить танцевальную комбинацию «В гости к сказке».

*Комбинация выполняется под музыку телепередачи «В гостях у сказки».*

*(Методическое пояснение: комбинация выучена заранее, дети знают свои места, поэтому размещаются в правом верхнем и левом нижнем углах зала. Комбинацию выполняют в парах).*

*На счет*

1-6 – дети выполняют танцевальный шаг на встречу друг другу по диагонали (рис.1).

7-8 – встречаясь на середине плечо к плечу, выполняют *demiplié* (маленькое приседание) по 6 позиции.

1-8- обходят друг друга на полупальцах (рис.2)

1-6 – выполняют повороты вокруг себя на полупальцах

7-8-*demiplié* (маленькое приседание) по 6 позиции.

1-8- выполняют танцевальный шаг, уходя друг от друга (рис.3)

Когда все пары выполняют данную комбинацию, все дети, взявшись за руки, двигаются по «извилистой дорожке» высоко поднимая колени (рис.4)

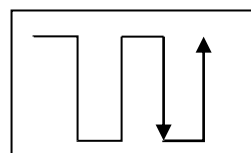
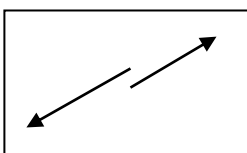
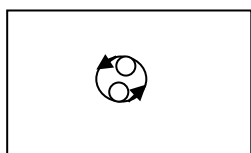
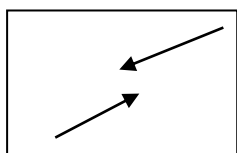


рис.1

рис. 2

рис.3

рис.4

Слайд 4: фрагменты из сказки «Колобок»

Педагог: Ребята, посмотрите в какую сказку мы попали? (Предполагаемый ответ детей: «Колобок»).

Педагог: Что же случилось в этой сказке?

На экране появляется надпись: «Помогите, за мной гонится лиса. Спрячьте меня, пожалуйста».

Педагог: Ребята, поможем колобку?

Методическое пояснение: Дети берут по 1 небольшому мячику. Выполняется игровой танец с мячами - «Колобок»:

Слова песни	Движения
Жили-были дед и баба на поляне у реки	И.п. – ноги в позиции, мяч лежит на полу перед детьми. Выполнить наклоны головы вправо и влево.
И любили очень-очень на сметане колобки.	Обойти вокруг мяча. Поднять «колобок» с пола, вытянуть руки с «колобком» вперед, показывая его всем.
Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила	4 раза катать мяч по правому бедру, имитируя движение «замесить тесто», повторить на левой ноге.
Ну а маленькая внучка колобок катала в ручках	катать мяч между ладоней, переводя обе руки слева направо и наоборот.
Вышел ровный, вышел гладкий	Показать «колобок» на правой руке, описывая широкий полукруг перед собой слева направо, повторить с левой руки.
Не соленый и не сладкий	Прижать «колобок» к себе, затем вытянуть руки с «колобком» вперед. Повторить 2 раза
Очень круглый, очень вкусный	Показать «колобок» на правой руке, описывая широкий полукруг перед собой слева направо, повторить с левой руки
Даже есть его мне грустно	Прижать «колобок» к себе, затем вытянуть руки с «колобком» вперед. Опустить «колобок» на пол.
Мышка серая бежала	Бег вокруг «колобка»
Колобочек увидела	Наклон вперед
Ой, как пахнет колобочек!	Опуститься на колени, взять «колобок», «понюхать»
Дайте мышке хоть кусочек.	Прижать «колобок» к себе
С колобком забот немало	Сидя на коленях, перекатывать «колобок» по полу
Скачет, глупый, где попало	Подняться с пола без «колобка»
Может в лес он укатиться, может съесть его лисица.	Выполнить 2 приставных шага вправо и 2 приставных шага влево
Лучше взять нам Колобочек	Поднять колобок с пола
И запрятать под замочек	Выполнить прыжок из 6 позиции ног во вторую и прокатить «колобок» под ногами
И тогда из-под замка не достать всем Колобка	Прыжки по 6 позиции и хлопки в ладоши



*(Методические рекомендации: Данный игровой танец можно выполнить в ролях: определить детей на роль бабки, деда, внушки, мышки, раздать маски и когда поётся про кого-то из героев они выходят вперёд, выполняя движения по тексту).*

Педагог: Теперь Лиса Колобка не найдет. Ну, а наше путешествие по сказкам продолжается. Отправляемся дальше. Посмотрите, какая ровная тропинка, пройдем по ней танцевальным шагом *(выполняются движение по диагонали в парах)*. Ребята, нам стоит поторопиться. Бежим? *(выполняется бег с захлестом голени назад по диагонали в парах)*. Но, вот перед нами преграда- река с камнями, как же нам перебраться через неё? *(дети предлагают, каким движением можно пройти через реку)*. Через речку мы отправимся подскоком, с камушка на камешек – так и преодолеем препятствие *(выполняется подскок по диагонали)*.

Педагог: Посмотрите *(Слайд 5: отрывок из мультфильма «Приключение кузнечика Кузи 1», фрагмент, когда кузнечик появляется из-за ромашки)*, мы вышли на лужайку. Ой, кто это?

Предполагаемый ответ детей: Кузнечик *(появляется надпись на экране: «Ребята, помогите мне, пожалуйста! Все мои друзья-кузнечики так красиво умеют прыгать, их прыжки, словно танец, а я..., я тоже хочу научиться танцевать»)*.

Педагог: Ребята, научим Кузнечика Кузю танцевать? *(Предполагаемый ответ детей: да!!!)*. Тогда покажем ему танцевальную комбинацию «Кузнечик».

*Дети выполняют танцевальную комбинацию, составленную из прыжков и галопа. Исполняется под музыку «В траве сидел кузнечик».*

*(Методические рекомендации: Можно выполнить любую прыжковую комбинацию под данную музыку, главное – передать в комбинации движения кузнечика).*

Педагог: Посмотрите, мы незаметно оказались на другой полянке. Кто же здесь живет? *(Слайд 6: на экране появляются сонные сказочные персонажи и надпись «Помогите! Разбудите! Что с нами?»)*. Затем появляются персонажи, похожие на гномов, за спиной у них подушки и высвечивается надпись «Лесные дрыхи»). Лесные дрыхи. Вы знаете кто это такие? Давайте спрячемся и понаблюдаем, может быть, здесь кто-то появится.

*Дети имитируют прятки.*

*Два, ранее подготовленных ребёнка надевают костюмы лесных дрыхов.*

Педагог: Это кто тут шагом тихим

Ходит в тапках меховых?

Лесные дрыхи: Это мы лесные дрыхи,

Ну а с нами главный дрых.

*(Лесные дрыхи ходят между детей, что-то шепчут им на ухо, выполняют покачивающие движения руками – «навевают сон»)*.

Лесные дрыхи:

За спиной у нас подушки, мы зверятам дуем в ушки-

Не вставляйте вы чуть свет, нам от вас покоя нет.

На малину, на осину мы повесим паутину

Паутину сонную дрыхами сплетенную

Пусть в тени ветвей густых будет слышно дрых-дрых-дрых. *(все дети засыпают)*

Педагог: Ребята, ребята, вы засыпаете? А как же сказка? Кто выручит её из сонного царства? Просыпайтесь. Что же делать? Кажется, у меня есть

верный способ вас разбудить. Думаю, вас разбудит танец «Зарядка». *(Звучит песня про зарядку из м/ф «38 попугаев». Дети потягиваются, просыпаются и танцуют танец «Зарядка»).* *(Методическое пояснение: Слова песни передаются в движениях, дети показывают зарядку для хобота, для хвоста. Слайд 7: дети и звери выполняют зарядку. Высвечиваются слова: Нет важнее зарядки дела, Чтоб окрепли мышцы тела. Упражнений нет важнее, Чтобы стали мы сильнее).*

Педагог: Ну вот, мы разбудили сказочный лес! Слышите, как запели птицы. А вы видели, Лесные дрыхи сняли свои подушки и танцевали вместе с нами. Вы – молодцы! справились со всеми трудностями на пути, выручили сказку! Наше путешествие подходит к концу. Давайте попробуем произнести Волшебные слова: Дам-Дам-Доди. *(Дети произносят слова, четко отхлопывая ритм текста)*

*(Методические рекомендации: Хлопки могут быть в ладоши, по плечам, по бедру, по локтям и т.д., главное добиваться от детей четкого ритма и синхронности хлопков).*

Дам дам доди. Ди дам дам доди. Ди дам дам доди. Ди да да да да (2 раза).

### 1. Заключительная часть.

Педагог: Вот мы и вернулись в наш танцевальный зал. С помощью сказки мы вспомнили и повторили то, что учили на занятиях. Кто же нам помогал, у каких сказочных героев мы были сегодня в гостях? *(Предполагаемый ответ детей: Паровозик из Ромашкова, Колобок, Кузнечик Кузя, Лесные дрыхи.)*

Педагог: Мы не будем прощаться со сказкой, мы скажем ей: «До новых встреч!!!»

*Слайд 8: Волшебник взмахивает палочкой и появляется надпись «До новых встреч!!!»*

*Дети выполняют поклон.*

Педагог: Перед тем, как попрощаться, я прошу вас подойти к шарик, который обозначал ваше настроение до начала занятия. Если ваше настроение изменилось, выберите шарик другого цвета: зелёный – отличное, желтый – тревожное, синий – плохое.

*(Методические пояснения: Педагогом через наблюдение оценивается и сравнивается настроение детей до и после занятия. Зелёные шары у всех детей являются лучшей оценкой за проведенное занятие).*

*(Методические рекомендации: если у кого-то из детей настроение изменилось в худшую сторону, необходимо выяснить причину, приободрить, похвалить ребенка за наиболее удачно выполненную комбинацию).*

Педагог: Я хочу поделиться с вами своим настроением и хочу подарить каждому зелёный шарик. Дети обходят зал по кругу. Выход из класса. *(Методические рекомендации: выход из зала может быть разнообразным: музыкально оформлен, в парах, по одному, можно обойти класс по кругу, можно провести детей через центр класса и т.д.).*

## Оценочный лист

Итоговая диагностика

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
<b>Физическое развитие</b>				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
<b>Творческое развитие</b>				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
<b>Уровень освоения программы</b>				
Ориентация в пространстве				
Дыхание при движении				
Танцевальные комбинации				
Постановка корпуса (позиции рук, ног)				

Всего баллов \_\_\_\_\_

### Критерии оценки

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;

- легко перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет оригинально;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере (для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития по результатам промежуточной диагностики);
- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
- малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- с трудом перевоплощается в образ, не импровизирует, имитационные движения повторяет за другими детьми;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

### **Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

*Оптимальный уровень:* более 30 баллов

*Хороший уровень:* 19 -30 баллов

*Допустимый уровень:* до 18 баллов

## Диагностические материалы 2 года обучения

### Вводная диагностика

Цель: выявление уровня физического, творческого развития и знаний обучающихся перед освоением программного материала 2-го года обучения дополнительной образовательной программы «Хореография».

Форма диагностики: тестирование.

Обучающимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

#### *Тест «Уровень физических данных»*

*Тест выполняют группой после разминки. Выполнение разминки относится к тесту «Уровень освоения программы 1 года обучения»*

#### 1. Выворотность ног.

Выполнить упражнение «Лягушка». Упражнение выполняется лежа на спине с подтягиванием стоп к ягодицам и последующим раскрытием бедер в стороны.

#### 2. Подъём стопы.

И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).

#### 3. Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

#### 4. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног.

#### 5. Прыжок.

Выполнить 16 прыжков с натянутыми носками.

#### 6. Координация движений.

Выполнить комбинацию танцевальных движений «Детство» (комбинация выучена на 1 году обучения).

#### *Тест «Уровень творческого развития»*

Музыкальный слух.

- Прохлопать, а затем протопать определенный ритмический рисунок (каждому обучающемуся педагог задает разный ритмический рисунок).
- Прослушать отрывки музыкальных произведений П.И.Чайковского «Болезнь куклы» и «Новая кукла». Определить соответствие музыки и названия (используется метод голосования). Объяснить свое мнение (индивидуальный опрос).
- протанцевать прослушанную музыку (танцуют все одновременно).

Упражнение «Мяч» Педагог: Сейчас все вы превращаетесь в мячи, но только мячи сдувшиеся. Я возьму в руки воображаемый насос и буду надувать вас со звуком «Ш-ш-ш...», а вы будете расти, надуваться с нарастающим звуком «О-о-о...». Затем я постараюсь поиграть с вами, как с самыми настоящими мячами.

*Тест «Уровень освоения программы 1 года обучения»*

1. Показать на себе, где находятся: ребра, позвоночник, плечо, лопатка, ключица, локоть, кисть, колено, стопа.
2. «Установи соответствие».

Предложить ребенку установить соответствие между словами и картинками:  
*Подготовительное положение рук, 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция*



*1 позиция ног*



*2 позиция ног*



*3 позиция ног*



3. «Определи музыкальный жанр». Дай характеристику музыкальному произведению.

**Оценочный лист  
 Вводная диагностика**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
<b>Физическое развитие</b>				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				

Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
Уровень освоения программы				
Части тела				
Разминочный комплекс				
Постановка корпуса (позиции рук, ног)				
Музыкальная азбука				
Экзерсис у станка				

**Всего баллов** \_\_\_\_\_

### Критерии оценки

#### *Оптимальный уровень:*

- четко знает названия частей тела;
- при выполнении «Лягушки» колени свободно прилегают к полу;
- подъем стопы изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму, в сокращенном состоянии угол составляет менее 90%;
- балетный шаг выше 60 градусов;
- корпус свободно наклоняется назад, при наклоне вперед ребенок касается животом, грудью и головой своих ног, одновременно может обхватить руками щиколотки ног.
- 16 прыжков выполняет методически верно, прыжок легкий, высокий.
- выполняет безошибочно комбинацию танцевальных движений «Кузнечик».
- точно исполняет ритмический рисунок.
- легко определяет соответствие музыки и ее названия. В объяснении использует слова: радостная, стремительная, полетная или печальная, грустная, нежная. С желанием принимает предложение протанцевать музыку, передает ее тему в движениях.
- легко фантазирует, импровизирует. Эмоционален и артистичен, оригинален при выполнении упражнения «мяч»;
- в заданиях освоения программы – 0 ошибок.

#### *Хороший уровень:*

- четко знает названия частей тела, но иногда допускает паузу в ответе;
- при выполнении «Лягушки» колени прилегают к полу при помощи педагога;
- подъем стопы натянут, в сокращенном состоянии угол составляет 60%;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- при наклоне корпуса назад правильно держит плечи, руки, при наклоне вперед ребенок касается головой своих ног, одновременно может поставить ладони на пол.
- 16 прыжков выполняет методически верно, но прыжок не достаточно легкий и высокий.

- комбинацию танцевальных движений «Кузнечик» выполняет безошибочно, но не в полную силу.
- точно исполняет ритмический рисунок хлопками, не с первого раза правильно отбивает ритм ногами.
- легко определяет соответствие музыки и ее названия. В объяснении необходима подсказка. Соглашается протанцевать музыку, но не очень уверенно. Передает музыку и ее тему в движениях, но движения однообразны;
- выполняет упражнение «Мяч» следуя указаниям педагога;
- в заданиях по освоению программы допущена 1-2 ошибки.

*Допустимый уровень:*

- вызывает затруднения показ некоторых частей тела: ключица, кисть и т.д.;
- при выполнении «Лягушки» колени не касаются пола;
- подъем стопы слабо натянут, в сокращенном состоянии угол составляет более 90%;
- балетный шаг ниже 40 градусов;
- при наклоне корпуса назад теряет равновесие, падает, при наклоне вперед ребенок может поставить ладони на пол. Но при этом не до конца выпрямляет колени;
- допускает ошибки при выполнении соте, прыжок тяжелый, не высокий;
- допускает ошибки в исполнении комбинации танцевальных движений «Кузнечик»;
- допускает ошибки в ритмическом рисунке;
- определяет соответствие музыки и ее названия с помощью подсказок. В объяснении так же пользуется подсказками;
- малоэмоционален, стеснителен при выполнении упражнения «Мяч», не проявляет фантазии;
- в заданиях по освоению программы более 2 ошибок.

### **Оценка уровня знаний и умений обучающихся**

*Оптимальный уровень:* более 38 баллов

*Хороший уровень:* 23-37 баллов

*Допустимый уровень:* до 22 баллов



## Промежуточная диагностика Ритмический рисунок музыки в движении.

Цель: проверить уровень знаний и умений обучающихся, динамику их творческого развития за полугодие.

Задачи: формировать навыки работы в команде, развивать память, логическое мышление.

Форма диагностики: занятие - игра

Все комбинации и задания, используемые на занятии, проучены заранее.

Ход: Дети входят в зал. Построение. Поклон.

Педагог: *сегодня мы с вами отправляемся в путешествие на веселом автобусе. Всех пассажиров прошу занять места.* (Дети изображают, что садятся в автобус, впереди всех «шофер», он «крутит» руль).

Педагог: *Автобус отправляется* (Дети выполняют пружинящие движения, наклоны из стороны в сторону и вперед).

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

- Марш (отражение динамических оттенков ).
- Поворот головы с *demiplie*.
- Опускание и поднимание плеч (на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{8}$ ).
- «Солнышко» - движение на расслабление и напряжение мышц рук.

- Прыжок .
- Марш с высоким подниманием бедра.
- Балетный шаг.
- «Кошечка» - упражнения на пластичность и гибкость позвоночника.

Педагог: *слышите объявление: «Автобус отправляется дальше. Занимайте свои места».*

*Все сели? По-ехали!* (повтор движений подготовительной части).

*Подъезжаем к станции «Магазин игрушек». Вот какое задание нам предстоит выполнить: изобразите любые деревянные игрушки, а я попробую отгадать, кого вы показываете. Изобразите любые тряпичные игрушки, и последнее - резиновые игрушки(следуют упр-я на напряжение и расслабление мышц, на устойчивость в темпе и на переключение с одного темпа на другой).*

*- Пока мы любовались игрушками, автобус заправился. Приглашаем всех продолжить путешествие. Поехали!*

*Станция «Болотная»!*

Вот из лужицы на кочку да за мошкой вприскокку.

Больше есть им неохота, Прыг опять в свое болото.

*Кто живет в болоте? Лягушки!*

(дети исполняют «Танец лягушат» - передача ритмического рисунка музыкального сопровождения хлопками, бегом, прыжками: необходимо соблюдение пауз и умение отражать в движении характер музыки).

- *Веселому автобусу уже хочется отправиться дальше. Скорее занимайте свои места. Поехали!*

*-теперь мы прибыли на станцию «Играндия».*

Игра «Передай ритм», в которой основная задача – соблюдать четкий ритм. Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Последний в цепочке отстукивает ритм на плече того, за кем стоит. И тот передает ритм следующему ребенку. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши.

*-Вот и закончилось наше путешествие, пора возвращаться домой.*

Дети выполняют ряд движений, способствующих восстановлению дыхания.

Поклон.

Выход из зала.

### Оценочный лист Промежуточная диагностика

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
<b>Физическое развитие</b>				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
<b>Творческое развитие</b>				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
<b>Уровень освоения программы</b>				
Комплексы разогрева				
Постановка корпуса				
Танцевальные комбинации				

**Всего баллов** \_\_\_\_\_

## Критерии оценки

### *Оптимальный уровень:*

- соблюдает выворотность ног при выполнении поклона, марша и балетного шага;
- максимально тянет стопу;
- балетный шаг не ниже 60 градусов;
- упражнение на гибкость тела «Кошечка» выполняет легко, красиво, непринужденно.
- прыжок легкий, высокий.
- координация движений уверенная, безошибочная;
- не допускает ошибок в игре «Передай ритм». Передает ритм четко, громко, уверенно;
- фантазирует, импровизирует, движения разнообразны;
- передает музыку и ее тему в движениях, эмоционален.
- четко знает комплексы разогрева мышц.
- безошибочно выполняет комбинацию танцевальных движений.
- соблюдает правила постановки корпуса.

### *Хороший уровень:*

- соблюдает выворотность ног после напоминания педагога достаточно долгое время;
- тянет стопу, но не использует максимально свои возможности;
- балетный шаг не ниже 60 градусов;
- упражнение на гибкость тела «Кошечка» выполняет правильно, но напряженно;
- прыжок легкий, но недостаточно высокий.
- координация движений уверенная, но с допущением 1-2 ошибок и самостоятельным исправлением их;
- недостаточно уверенно, но правильно выполняет ритмический рисунок в игре «Передай ритм»;
- фантазирует, импровизирует, но движения однообразны;
- выполняет движения под музыку, «включает» эмоции после подсказки педагога.
- знает комплексы разогрева мышц, но допускает паузы, вспоминая последовательность упражнений;
- в танцевальных комбинациях допускает 1-2 ошибки или выполняет верно, не в полную силу;
- редко требуются напоминания педагога по постановке корпуса.

### *Допустимый уровень:*

- соблюдает выворотность ног и натянутость стопы при постоянном напоминании педагога;
- балетный шаг ниже 60 градусов;
- при выполнении «Кошечки» допускает ошибки, отсутствует пластичность, гибкость;

- допускает ошибки при выполнении прыжка, упражнений на координацию.
- нарушает ритмический рисунок, не выдерживает паузы в игре «Передай ритм»;
- малоэмоционален, в импровизации повторяет движения за другими детьми или выполняет элементарные движения, которые не всегда музыкальны.
- допускает ошибки при выполнении комплекса разогрева и в танцевальных комбинациях, работает не в полную силу;
- допускает ошибки в постановке корпуса.

### **Оценка уровня знаний, умений обучающихся**

*Оптимальный уровень:* более 30 баллов

*Хороший уровень:* 20-30 баллов

*Допустимый уровень:* до 19 баллов

**Итоговая диагностика**

Цель: проверить уровень знаний, умений, навыков по итогам 2-го года обучения, выявить уровень физического и творческого развития.

Форма диагностики: общественный смотр знаний

Ход:

В зале находятся зрители: родители обучающихся, участники других объединений, младший состав объединения и т.д.

Этапы занятия	Содержание	Примечание Что отслеживается
<b>Вводная часть</b>	Дети входят в зал под музыкальное сопровождение (фортепиано) на свои места. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Круговая разминка</li> <li>• Разминка на середине зала</li> </ul>	Выворотность ЗУН по данной части занятия
<b>Основная часть</b>	Предложить ребенку протанцевать (импровизировать) музыкальные отрывки. Предложить ребенку изобразить эмоциональные состояния: радость, боязнь, стеснительность, грусть, злоба, обида, смех, усталость. Затем изобразить свое настроение на данный момент. Поклон	ЗУН по данной части занятия Координация движений Музыкальный слух Выворотность Подъем стопы Балетный шаг прыжок
<b>Заключительная часть</b>		Гибкость тела Воображение Эмоциональность

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
<b>Физическое развитие</b>				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
<b>Творческое развитие</b>				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
<b>Уровень освоения программы</b>				
Комплексы разогрева (разминка)				
Терминология				
Техника исполнения экзерсиса у станка				

**Всего баллов** \_\_\_\_\_

### ***Критерии оценки***

*Оптимальный уровень:*

- ярко выраженная динамика физического развития (для обучающихся с хорошим и допустимым уровнем знаний, умений по результатам вводной диагностики 2 года обучения) и максимальное использование своих физические данные - подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений (для обучающихся с оптимальным уровнем);
- легко исполняет импровизационные движения, музыкально верно, движения разнообразны, креативны;
- изображает все предложенные эмоциональные состояния
- безошибочно и в полную силу выполняет комплексы разогрева
- владеет терминологией, знает значимость упражнений;
- владеет техникой выполнения движений экзерсиса, знает комбинацию движения;
- комбинации выполнены чисто, верно, в полную силу.

*Хороший уровень:*

- наблюдается положительная динамика физического развития;
- импровизирует музыкально верно, но движения однообразны;
- изображает все предложенные эмоциональные состояния, но 1-2 вызывает затруднения;
- безошибочно, но не в полную силу выполняет некоторые комплексы разогрева;
- знает терминологию, но не уверенно объясняет значимость упражнения;
- соблюдает технику выполнения экзерсиса с напоминаниями;
- комбинации выполнены верно, но не в полную силу или в полную силу, но с допущением небольших ошибок.

*Допустимый уровень:*

- Динамика физического развития отсутствует;
- Задание по импровизации вызывает затруднение;
- вяло изображает предложенные эмоциональные состояния, более двух эмоций вызывают затруднения;
- комплексы разогрева повторяет за кем-либо;
- знает некоторую терминологию. Не может объяснить значимость упражнения;
- часто допускает ошибки в технике выполнения экзерсиса;
- Пугается, выполняя комбинации.

**Оценка уровня знаний, умений обучающихся**

*Оптимальный уровень:* более 30 баллов

*Хороший уровень:* 20-30 баллов

*Допустимый уровень:* до 19 баллов

**Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей  
дошкольного возраста 1-го года обучения творческого  
объединения «Хореография».**

№	ФИ О	Знать:				Уметь:				Всего
		названия основных танцевальных движений и элементов;	элементы партерного экзерсиса	правила гигиены тела, тренировочной одежды	прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры;	двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;	вращать кистями рук,	ритмично ходить под музыку,	легко бегать, хлопать ладошами, притопывать	

**Цель диагностики:** выявление уровня освоения программы ребенком.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

**- Чувство музыкального ритма.**

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

**- Эмоциональная отзывчивость.**

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

**- Танцевальное творчество.**

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».



**Комплексная оценка:**

От 10% до 30% - низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

От 31% до 60% - средний уровень .

От 61% до 100 %- высокий уровень

**Итоговая диагностика знаний, умений и навыков детей дошкольного  
возраста**

**2-го года обучения творческого объединения «Хореография».**

№	ФИО	Знать:				Уметь:				Всего
		начало и конец музыкального вступления	названия новых танцевальных элементов	названия движений.	правила исполнения движений в паре.	выполнять простейшие ритмические рисунки;	красиво и правильно исполнять танцевальные	хорошо ориентироваться в пространстве на основе	исполнять движения в парах, в группах;	

**Цель диагностики:** выявление уровня освоения программы ребенком.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

**- Чувство музыкального ритма.**

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

**- Эмоциональная отзывчивость.**

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

**- Танцевальное творчество.**

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также

придумывать собственные оригинальные «па».

**Комплексная оценка:**

От 10% до 30% - низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

От 31% до 60% - средний уровень .

От 61% до 100 %- высокий уровень.

### **Физиологические особенности детей.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Это касается в первую очередь нервной системы, её опорно-двигательного аппарата. Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы обучения с позицией развивающей предметно-двигательной среды ребёнка .

Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Основой основ изучения хореографического искусства является танец с его веками выверенной методикой и культурой народа. Танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Несомненно, в процессе занятий хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей. Естественно, это связано с тем, что существует определенные требования к набору в детские коллективы, и они, в отличие от своих сверстников, получают достаточную двигательную нагрузку. В результате длительных занятий хореографией интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце необходимы дополнительные физические упражнения для целенаправленного развития нужных качеств юного танцовщика. Часто возникает необходимость и в коррекции различных нарушений физического развития и осанки, являющихся следствием специфичной тренировки и чрезмерной нагрузки на определенные системы организма.

Таким образом, одной из важнейших задач современной хореографии является не только развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата занимающихся танцем детей и подростков, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий. В связи с этим, особо актуальным в работе педагога-балетмейстера является овладение им основ многих естественнонаучных дисциплин, таких как возрастная анатомия и физиология, медицина, гигиена детей и подростков. Таким образом, навыки использования элементов развивающей и коррекционной гимнастики, направленной на подготовку учащихся хореографических классов к профессиональной деятельности танцовщика являются важным профессиональным составляющим педагога-балетмейстера.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Гигиеническое нормирование физических нагрузок, определение оптимальных их величин для лиц разного пола и возраста основаны на результатах комплексного изучения реакции организма ребенка на дозированную физическую нагрузку. основополагающий принцип гигиенического нормирования физических нагрузок школьников при занятиях физическими упражнениями (в частности, тренировкой) — соответствие мощности и объема выполняемых физических нагрузок возрастнo-половым функциональным возможностям растущего организма. Физическая нагрузка на организм ребенка во время тренировки юных танцовщиков по своей плотности и интенсивности практически равняется нагрузке юных спортсменов. Всем известно о влиянии двигательной активности на здоровье школьников. Между суточной двигательной активностью и здоровьем школьников существует тесная взаимосвязь. Дефицит движения, или гипокинезия, вызывает многообразные морфологические и функциональные изменения организма. Но для танцовщиков характерна гиперкинезия — чрезмерная двигательная активность. Характерная и основная причина этому — ранняя специализация детей в танце и высокая плотность физической нагрузки на тренировке

**АНКЕТА - ЗНАКОМСТВА**

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_  
Дата рождения ребенка \_\_\_\_\_

2. Домашний адрес \_\_\_\_\_  
Телефон домашний \_\_\_\_\_

3. Мама (ФИО) \_\_\_\_\_  
Образование \_\_\_\_\_  
Профессия \_\_\_\_\_  
Место работы \_\_\_\_\_  
Телефон рабочий \_\_\_\_\_ | Телефон сотовый \_\_\_\_\_

3. Папа (ФИО) \_\_\_\_\_  
Образование \_\_\_\_\_  
Профессия \_\_\_\_\_  
Место работы \_\_\_\_\_  
Телефон рабочий \_\_\_\_\_ | Телефон сотовый \_\_\_\_\_

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Ваши ответы на вопросы помогут педагогу лучше узнать вашего ребёнка, его интересы, склонности, осуществлять индивидуальный подход в работе с детьми, создать условия для организации правильных взаимоотношений в коллективе.

1. Фамилия , имя, отчество \_\_\_\_\_
2. Специальность \_\_\_\_\_
3. Образование \_\_\_\_\_
4. Место работы \_\_\_\_\_
5. Домашний (рабочий) телефон \_\_\_\_\_
6. Фамилия, имя Вашего сына (дочери) \_\_\_\_\_
7. Дата рождения ребенка \_\_\_\_\_
8. Ваш сын (дочь) выбрал(а) коллектив по Вашему желанию, по предложению друга (подруги), по собственной инициативе (нужное подчеркнуть)?
9. Что вы ожидаете от занятий Вашего сына (дочери) в творческом объединении? \_\_\_\_\_
10. Как, по Вашему мнению, занятия в коллективе могут повлиять на развитие личности Вашего ребёнка? Чему он должен научиться в коллективе? \_\_\_\_\_
11. Хотели бы Вы сами заниматься с сыном (дочерью) в коллективе? \_\_\_\_\_
12. Какие особенности состояния здоровья Вашего сына (дочери) необходимо учитывать педагогу? \_\_\_\_\_
13. На какие черты характера Вашего ребёнка педагогу надо обратить внимание: особенности поведения, привычки, склонности? \_\_\_\_\_
14. Есть ли у него трудности в общении с детьми и взрослыми? \_\_\_\_\_
15. Чем любит Ваш сын (дочь) заниматься в свободное время, чем увлекается и интересуется? \_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!  
Анкина И.Г.

## ТАНЦЫ-МИНУТКИ

Танцы - минутки придумывались для того, чтобы танцевать их вместе с детьми. Для самостоятельного детского исполнения они сложны. Но дети их любят, ведь ребенок с помощью взрослого может гораздо больше. Благодаря такому подходу мы не тратим много времени на скучную автоматизацию простейших па, дети узнают много новых, интересных движений, которые им хочется повторять. В упрощенном виде эти танцы могут быть использованы и для концертного исполнения.

### *Капельки (танец с колокольчиками)*

*Эмоциональный настрой* - легко и звонко.

*Общие рекомендации.* Движения плавные, неторопливые.

Колокольчиками звенеть, мелко вращая кистью. Звенеть должна рука, которая совершает описанное в тексте движение. Там, где колокольчики молчат, это специально оговорено.

*Рекомендация по изготовлению реквизита* - к колокольчикам привяжите маленькие резинки - петельки и оденьте по 1-й шт. на указательные или средние пальцы каждой руки с внутренней стороны ладони.

Исходное положение: все сидят на пятках, руки опущены вниз.

1-я фигура

1-2 Поднять *плавно* руку вперед-вверх (локоть присогнут, кисть с колокольчиком дрожит) (*пошел дождик*).

3-4 Опустить *плавно* вниз (*дождик стих*).

5-8 Повторить движение *другой* рукой (*опять пошел, опять стих*).

9-12 Повторить движение *обеими* руками (*сильный дождь*).

13-14 Плавно *подняли* руки (*еще сильнее*).

15-16 *Встали* (*пойдем гулять!*).

2-я фигура

1-4 Встряхиваем ритмично рукой *возле уха* (8 раз) (*послушаем дождик*).

5-8 Повторили *возле другого уха* (*другим ухом*).

9-16 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*весело под дождиком!*), с окончанием музыкальной фразы *остановились* и спрятали руки за спину (*кончился дождик*).

3-я фигура

1-16 *Побежали на носочках* по кругу (колокольчики молчат) (*побежали*

*по траве), с окончанием музыкальной фразы повернулись лицом в круг(сколько цветов!).*

4-я фигура

1-4 *Сбегаем* в центр круга, поднимая руки вперед-вверх (колокольчики звенят) (*собираем цветы, брызги летят*).

5-8 *Разбегаем* (спиной из круга), разводя руки в стороны (*вот какой букет собрали!*).

9-16 *Еще раз* повторили комбинацию тактов (*еще собираем, еще красивей букет!*).

5-я фигура

1-12 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*порадуемся капелькам*).

13-16 *Приняли* исходное положение и *опустили* плавно руки (*вернулись домой*).

### **Танец с ложками**

*Эмоциональный настрой* - по народному размашисто, радостно.

*Общие рекомендации.* Широкие, амплитудные движения выполняются эмоционально, ярко, с настроением.

Исходное положение: *ноги вместе*, руки согнуты в локтях, *ложки* держим *перед собой на уровне лица*.

1-я фигура

1-3 *Руки тянем вперед*, корпус тянется за руками и *наклоняемся*, скользящие удары *ложками* сверху вниз и снизу вверх (*вот какие ложки!*).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5-8 *Топаем* на месте (*вот какие ножки!*).

9-16 *Повторили* комбинацию.

2-я фигура

1 Ставим выпрямленную *ногу на пятку* по диагонали, и одновременно раскрываем *руки в стороны* (*эх, распахнулись!*).

2-7 Стучим ложками *возле правого уха* (*здорово стучат!*).

8 *Приставили ногу*, руки *убираем за спину* (*спрятали*).

9-16 *Повторили* комбинацию с *другой ноги*.

3-я фигура

1-4 Широко *черпаем* ложкой и кладем в рот (2 раза) (*вкусно!*).

5-8 *Гладим* ложкой себя *по животу* (*наелись*) и *убираем за спину* (*убрали*).

9-16 *Повторили* комбинацию *другой ложкой*.

4-фигура



1-16 *Маршируем по кругу, локти в стороны, стучим ложками как барабанными палочками (а теперь на парад).*

5-я фигура

1-8 *Кружимся, руки в стороны, ложки вверх (карусель, карусель).*

9-16 *Прыгаем на месте, стуча ложками перед собой: раз, два, три, четыре (4 раза) (веселятся прыгуны). В конце музыки стоп, руки вниз.*

### **Собачий вальс**

*Эмоциональный настрой* - весело, игриво.

*Общие рекомендации.* Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение - ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1-2 *Скребем «лапкой»* впереди себя (4 раза).

3-4 *Качаем головой* из стороны в сторону (4 раза).

5-8 *Повторили комбинацию другой «лапкой».*

9-11 *Слегка присев, крутим «хвостом».*

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13-16 *Повторили движения*

9-12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1-3 *Ставим ногу на пятку* и машем ладонью возле уха (*чешем «лапой» за ухом*) (6 раз).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5-8 *Повторили комбинацию с другой ноги.*

9-11 *Слегка присев, крутим «хвостом».*

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13-16 *Повторили движения*

9-12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1-8 *Прыгаем* на месте из стороны в сторону (16 раз).

9-16 *Покружились* на носочках в одну сторону.

17-24 *Покружились* на носочках в другую сторону.

### **Елочки**

*Эмоциональный настрой* - мягко и игриво.

*Общие рекомендации* - на заснеженной, «пушистой» полянке танцуют

*елочки*. Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво. «Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство. Исходное положение: на корточках, руки и кисти («лапы» елей) приподняты в стороны.

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

1-4 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

5-8 Делаем *полуприседания с поворотом* корпуса (4 раза) (*вот какие мы красивые!*).

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

2-я фигура

1 Ставим *ногу на пятку*.

2 *Приставляем* ногу.

3-4 *Повторили* движение *другой ногой*.

5-8 Мелкие топочущие шаги на месте (*топотушки*).

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

3-я фигура

1-3 Одной рукой «*стряхиваем снег*» с другой руки (3 раза).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5-8 *Пожимаем плечами* с поворотом корпуса (4 раза).

9-16 *Повторили* комбинацию *другой рукой*.

4-я фигура

1-2 Делаем *шаг в сторону* и *приставляем* другую ногу.

3-4 Делаем *полуприседание* (один раз).

5-8 *Покружились* на носочках.

9-16 *Повторили* комбинацию *в другую сторону*. В конце музыки *приседаем и кланяемся*.

### **Салют (танец с ленточками)**

*Эмоциональный настрой* - стремительно и празднично.

*Общие рекомендации* - все взмахи вверх делаются с такой силой, чтобы ленточки взлетали над головой. Приподнятое радостное настроение танца передается с помощью *широких* и *летающих* движений.

Рекомендация по изготовлению реквизита - изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки с размером запястья. Пришейте к каждой резинке разноцветные ленточки (длиной 60 см) по 2-3 шт.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1 *Взмах рукой* вперед-вверх.

2 *Опустить* в исходное положение.

3 *Взмах другой рукой.*  
4 *Опустить* в исходное положение.  
5-8 *Повторили* движения 1-4 тактов.  
9-16 Делаем *попеременно*, взмахи руками (одна рука - вверх, другая - вниз). 2-я фигура  
1-2 *Сбегаем* к центру круга и делаем двумя руками *взмах* вперед-вверх. 3-4 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.  
5-8 *Повторили* движения 1-4 тактов.  
3-фигура  
1-16 *Побежали* на носочках по кругу, руки в стороны, с окончанием музыкальной фразы (*стоп*) *повернулись* лицом в круг.  
4-фигура  
1 *Взмах* одновременно *обеими руками*.  
2 *Опускаем* в исходное положение.  
3-8 *Повторили* движения 1-2 тактов.  
9-16 *Руки в стороны*, делаем *полуприседания*, *закручивая* руки вокруг корпуса.  
5-фигура  
1-16 *Повторили* движения 2-й фигуры.  
В конце музыки *приседаем* и *руки опускаем*.

## **Макарена**

*Эмоциональный настрой* - активно и зажигательно.

*Общие рекомендации* - движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1 *Вытягиваем* руку *вперед*, ладонью *вверх*.

2 *Повторяем* *другой рукой*.

3 *Кладем* первую руку *на другое плечо*.

4 *Повторяем* *другой рукой*.

5 *Переводим* первую руку *на то же бедро*.

6 *Повторяем* *другой рукой*.

7 Не отрывая рук, *крутим бедрами*.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

2-я фигура

1-3 *Шагаем к центру* (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.

4 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

5-7 *Шагаем* на свои места.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

### **Жили у бабуся...гуси**

*Эмоциональный настрой* - важно и неторопливо.

*Общие рекомендации* - этот танец имеет сюжетно-игровую основу и пластическим образом инсценирует песню «Жили у бабуся». Хорошо если дети будут не просто выполнять движения, а обыгрывать их. Для этого необходим артистичный, эмоционально-выразительный показ педагога. Он даже может подпевать или проговаривать слова песни, тем самым, помогая, подсказывая и заинтересовывая детей.

Исходное положение: ноги вместе, руки (крылья) приподняты в стороны.

1-я фигура

Жили у бабу: поднимаем *руку (крыло)* в сторону-вверх поворачиваем к ней голову и киваем (*клювом чистим на крыле перышки*) (3 раза) си: *вернулись* в исходное положение.

Два веселых гуся: *повторили* движение *другой рукой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками - *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

2-я фигура

Мыли гуся лап: ставим *ногу на пятку и крутим носком* ки: *приставляем* ногу.

В луже у канавки: *повторили* движение *другой ногой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками - *крыльями* (2 раза).

В луже у канавки: слегка присев, *крутим хвостиком*.

3-я фигура

Ой, кричит бабуся,

Ой, пропали гуся,

Один серый, другой белый

Гуся, мои гуся: *приседаем* на корточки и *замираем*.

4-я фигура

Выходили гуся,

Кланялись бабуся: *встаем и кланяемся*,

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками - *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

## **Буратино**

*Эмоциональный настрой* - энергичный и озорной.

*Общие рекомендации* - особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле. Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного, энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

Исходное положение: дети сидят на стульях, ноги вместе, руки на поясе.

1-я фигура

1 Ставим *ногу на пятку* в сторону (колени выпрямляется).

2 Ставим *другую ногу*.

3 Раскрываем *руку в сторону*.

4 Раскрываем *другую руку*.

5 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

6 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

7-8 *Повторили* движения 5-6 тактов.

2-я фигура

1 Ставим *ногу обратно* (в исходное положение).

2 Ставим *другую ногу*.

3 *Возвращаем* *руку* в исходное положение.

4 *Возвращаем* *другую руку*.

5 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

6 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

7-8 *Повторили* движения 5-6 тактов.

3-я фигура

1-7 Ставим *ногу на пятку* в сторону, ладонь растопырить, и большой *палец* приставить к носу - *дразнимся*.

8 *Вернулись* в исходное положение.

9-16 *Повторили* движение *другой* ногой и рукой.

4-я фигура

1 Делаем один *хлопок* в ладоши над головой.

2 *Раздвигаем* ноги в стороны *на пятки*, *руки* кладем *на колени*.

3-7 *Крутим* носками.

8 *Принимаем* исходное положение.

9-16 *Повторили* комбинацию 1-8 тактов.

5-я фигура

1-7 *Обхватываем* *сзади* руками *спинку* стула, *приподнимаем* и *болтаем*

ногами попеременно (сгибая и разгибая колени).

8 Вернуться в исходное положение.

9-16 Маршируем, сидя на стуле, активно размахивая руками. В конце музыки раздвигаем одновременно руки и ноги в стороны.

### **Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)**

*Эмоциональный настрой* - легко, радостно.

*Общие рекомендации* - в движениях руками очень важно положение ладоней, их точная ориентация, чтобы поблескивание «солнечных зайчиков»

было хорошо заметно.

*Рекомендация по изготовлению реквизита* - изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки по размеру ладони. Наклейте фольгу на картон, вырежьте из него четыре кружочка (размером с ладошку) и пришейте фольгой наружу к резинкам с внутренней и внешней стороны ладоней.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1-2 Вытягиваем руки вперед ладонями вперед (как будто отодвигаем от себя что-то).

3-4 Так же вытягиваем руки в стороны ладонями в стороны.

5-8 Кружимся на носочках, крутя ладошками (наклоняя их вперед-назад).

9-10 Вытягиваем руки вперед ладонями вперед.

11-12 Вытягиваем руки вверх ладонями вперед.

13-16 Кружимся на носочках, крутя ладошками.

2-я фигура

1-8 Делаем синхронно двумя руками круги: в сторону - вниз - к лицу, вниз - в сторону - вверх - к лицу, ладонями вперед (2 раза).

9-16 Поворачиваем ладони к себе и от себя (4 раза).

3-я фигура

1-16 Побежали на носочках врассыпную по залу, вытянув руки вперед, крутя ладошками (наклоняя их вправо-влево). В конце музыкальной фразы педагог предлагает детям встать в круг (лицом в центр), руки опустить.

4-я фигура

1-4 Сбегаем к центру круга, крутя ладошками, поднимаем руки вперед - вверх.

5-8 Разбегаемся (спиной из круга), опуская руки вниз.

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

5-я фигура

1-16 Прыгаем на месте, скрещивая руки над головой. С окончанием музыки останавливаемся (стоп) и руки прячем за спину.

### **Лошадки**

*Эмоциональный настрой* - грациозно и торжественно.

*Общие рекомендации* - благородная осанка, приподнятый подбородок, все движения лошадок четкие и грациозные.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки - «держат вожжи».

Все передвижения и повороты исполняются основным ходом - шагать, высоко поднимая колени, носочки тянуть, спина прямая.

1-я фигура

1-4 Поднимаем согнутую в колене ногу и опускаем в исходное положение (2 раза).

5-8 Повторили движение другой ногой.

9-12 Делаем восемь шагов, сходимся к центру.

13-16 Делая восемь шагов на месте, поворачиваемся на 360°.

2-я фигура

1-3 «Бьем копытцем» (3 раза).

4 Приставляем ногу.

5-8 Повторили движение другой ногой.

9-12 Делаем восемь шагов, расходимся спиной на свои места.

13-16 Делая восемь шагов на месте, поворачиваемся на 360°.

3-я фигура

1-2 Делаем шаг ногой в сторону и приставляем другую ногу.

3-4 Киваем головой (2 раза).

5-8 Повторили движение в другую сторону.

9-12 Делаем шаги на месте (8 раз).

13-16 Шагая, поворачиваемся на месте и в конце музыкальной фразы останавливаемся лицом в направлении движения по кругу.

4-я фигура

1-8 Скачем по кругу прямым галопом (руки пружинят вперед-назад).

9-16 Поворачиваемся и скачем в обратную сторону. В конце музыки тянем на себя «вожжи» и останавливаемся.

### **Лягушки**

*Эмоциональный настрой* - весело и активно.

*Общие рекомендации* - стоит обратить внимание на исполнение движений.

Они не должны быть вялыми и пассивными. Движения выполняются с хорошей амплитудой, энергично и весело.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы растопырены.

1-я фигура

1-4 Тянем руки вверх и возвращаемся в исходное положение (2 раза).

5-8 Тянем руки в стороны и возвращаемся в исходное положение (2 раза).

9-12 Поднимаем согнутую в колене ногу и опускаем в исходное положение (2 раза).

13-16 Повторили движение другой ногой.

2-я фигура

1-8 Делаем полуприседания, скрещивая руки перед лицом (4 раза).

9-16 Кружимся на полусогнутых ногах. В конце музыкальной фразы садимся на корточки (колени раскрыты в стороны, ладони на полу).

3-я фигура

1 Ставим ногу в сторону на пятку (выпрямляя колено).

2 Приставляем ногу.

3-4 Повторили движение другой ногой.

5-8 Качаем головой из стороны в сторону (8 раз).

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

4-я фигура

1-16 Прыгаем как лягушки (выпрыгивать вверх, выпрямляя ноги) (8 раз).

### **Солдатики**

*Эмоциональный настрой* - торжественно и парадно.

*Общие рекомендации* - спина прямая, подбородок приподнят, корпус подтянут. Все движения выполняются сдержанно и четко, фиксируя конечные точки.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

1-2 Энергично поднимаем согнутую в колене ногу и опускаем в исходное положение.

3-4 Повторили другой ногой.

5-8 Маршируем на месте (8 шагов), высоко поднимая колени.

9-12 Повторили движения 1-4 тактов.

13-16 Маршируем на месте (8 шагов), поворачиваясь вокруг себя на 360°.



2-я фигура

1-2 Делаем шаг в сторону, и приставляем другую ногу.

3-8 Играем на барабанах (имитируют игру, сжав кулаки и выставив указательные пальцы как палочки).

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов с другой ноги.

3-я фигура

1-8 Играем на трубе (имитируют игру, повернув корпус вправо и приподняв голову).

9-16 Повторили движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

1-4 Идем маршем (8 шагов) вперед, высоко поднимая колени.

5-6 Поклон головой.

7-8 Отдаем честь и опускаем руку.

9-16 Повторили комбинацию 1-8 тактов (отходя назад спиной)

## УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

Овладение данным видом упражнений - лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

### **Гномик и великан**

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет - дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет - дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топает - топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топает - топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопает - хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопает - хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгает - прыгают легко, на носочках.

Великан хлопает - тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружились - все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

### **Блины**

Давайте печь блины - все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто - держась за руки, все отходят назад максимально широко (чтобы получился большой блин).

Печем блин - держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

Мажем блин сметаной - расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наш блин - делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой - «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так - раскидывают руки в стороны, и со

звучом «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.  
Комментарий - при выполнении упражнения, «начинку блина» можно  
менять по вкусу, спрашивать совета у детей - «С чем будет блинчик?»»

### **Снежинки (3)**

Исходное положение - руки - в стороны-вниз, ладони - вниз.

Подул ветер, закружились снежинки - кружатся на месте на носочках  
(медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки - бегут на носочках по залу  
врассыпную (легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб - все «слетаются» к центру и собираются в  
один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

### **Лесная прогулка**

Исходное положение - сидим в домиках - на корточках, руки скрещены  
перед собой на груди.

Открыли двери - встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять - маршируют по кругу, поднимая колени, активно  
размахивая руками.

Ударились ногой о корень - скачут на одной ноге.

Ударились другой ногой - скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти - медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучше прыгать по кочкам - движутся прыжками.

Кажется, медведь идет - все приседают на корточки и  
прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь  
изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал - встают и идут по кругу на  
цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» - бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках - садятся на корточки и скрещивают  
руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Дальше упражнение можно начать с начала.

### **Морская сюита (3)**

Камни - дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди,  
голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все  
мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого,  
как бы убедиться - Какие твердые камни!).

Водоросли - дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и  
начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При

этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели - все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка - передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

рыба шар - надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

мальки - бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

акула - вытянуть руки вперед, согнуть пальцы - «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

краб - ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

### **Бусы (3)**

Дети берутся за руки и образуют круг - «бусы». В центре - ведущий. Все водят хоровод вокруг него, произнося следующие слова:

Бусы маме смастерю

И на праздник подарю.

Праздничные бусы,

Бусы на все вкусы.

Бусинки разные:

Зеленые, красные,

Желтые, лиловые,

Синие, бордовые.

Но, они все, вот беда,

Раскатились кто куда.

Все разбегаются по залу врассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:

Что же делать, как мне быть,

Как подарок подарить?

Я пойду по двору

Мои бусы соберу.

Ведущий идет по залу между сидящими. Касанием руки выбирает

первую бусинку. «Бусинка» громко говорит: «Я - красная». Ведущий и

«бусинка» берутся за одну руку, образуя первое звено. Поочередно ведущий

касается всех, при этом каждая «бусинка» называет свой цвет, отличающийся

от уже названных, и пристраивается в конец цепочки. Таким образом, двигаясь «змейкой» по залу, ведущий собирает все бусинки.

После того как бусы собраны, ведущий замыкает круг и говорит:

Я - на крылечке,

А бусы - в колечке.

Все хором:

Мама, дорогая,

Тебя я поздравляю!

Эту игру хорошо показывать на открытых занятиях перед родителями.

### **Самолет (3)**

Исходное положение - все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы - постепенно встать на ноги, при этом руки согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью - «моторчик».

Приготовиться к полету - разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые).

Полетели - совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

### **Волшебные самолеты (3)**

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

«А теперь вы бабочки» - бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» - руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

### **Кругосветное путешествие**

Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде - идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

На лодке - сидят на полу, широко расставив ноги перед собой.

Изображая руками гребные движения веслами.

Теперь на велосипеде - лежа на спине, «крутят педали».

На самолете - встают, разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

### **Снеговик**

Исходное положение - свободное.

Выпал снег, давайте строить снеговика - легкими хлопками «лепят» на себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос морковкой и улыбку.

Вот он какой получился! - ставят ноги на ширину плеч, руки разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. Шагают по залу, перенося вес тела с одной ноги на другую (колени прямые).

Солнышко пригрело, и снег начал таять - происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, одновременно с ними медленно сгибаются колени.

Растаял снеговик, осталась одна лужа - лежать на полу, все мышцы расслаблены.

## УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

1. И. п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.

2. И. п. - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее - резкое расслабление.

3. †Астры†. Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4. †Саранча†. И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 - оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 - и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. †Червячок†. Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 - локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. †Черепашка†. Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 - руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 - голову опустить к коленям;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 33 «Аленький цветочек» г.Сургута

7. «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. «В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!  
А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх, на ветки деревьев, потом вниз, на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник, на котором в скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка



Дюймовочки и наши скорлуп-ки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. †Котята отправляются в путешествие‡.

Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33 †Аленький цветочек‡ г.Сургута

ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, и можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам. В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком;

одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; в приседе «гусята»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

Ходьба на четвереньках.

†Раки†. И. п. - сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 - перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 - и. п.

*Рнс. 1*

*♯Медвежата ♯ (высокие четвереньки) - ноги и руки прямые.*

*Рнс. 2*

*♯Пауки ♯ - животом вверх.*

*Бег.*

*Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен; с прямыми ногами вперед; на выносливость; спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.*

*Рифмованные загадки для увлекательной разминки*

*Загадки*

*1. Маленький шарик*

*Под лавкой шарит,*

*Живет в норке,*

*Грызет корки,*

*Короткие ножки,*

*Боится кошки.*

*(Мышка.)*

*2. Желтые комочки,*

*Легкие, как вата,*

*Бегают за квочкой.*

*Кто это?*

*(Цыплята.)*

*3. Это старый наш знакомый,*

*Он живет на крыше дома,*

*Он летает на охоту,*

*За лягушками, к болоту.*

*(Аист.)*

*4. Кто, позабыв тревоги,*

*Спит в своей берлоге?*

*Летом бродит без дороги*

*Возле сосен и берез,*

*А зимой он спит в берлоге,*

*От мороза прячет нос?*

*(Медведь.)*

*5. Над цветком порхает, пляшет,*

*Веерком узорным машет,*

*Шевелились у цветка*

*Все четыре лепестка,  
Я сорвать его хотел, -  
Выполнение упражнений*

*Ходьба на носках.*

*Ходьба на пятках с ритмическими  
движениями рук в стороны.*

*Ходьба с высоким подниманием бедра, руки  
высоко вверх, потом вниз.*

*Высокие четвереньки, ноги и руки прямые.*

*Легкий бег на носках, руки - в стороны,  
плавно поднимать их высоко и опускать  
вниз.*

*Он вспорхнул и улетел.*

*(Бабочка.)*

*6. Я копытами стучу, стучу Боковой или прямой галоп.*

*И по полю все скачу, скачу,*

*Грива льется на ветру... Кто это?*

*(Конь.)*

*7. Птица сверху налетает Быстрый, стремительный бег; руки широко  
И цыплят внизу хватает. расставлены в стороны.*

*(Ястреб.)*

*8. Прыг-скок, прыг-скок, Прыжки на двух ногах с продвижением  
Длинное ушко - белый бок. вперед.*

*(Заяц.)*

*9. Кто на своей голове лес носит? Подскоками продвигаться вперед, руки  
(Олень.) скрестить сверху, как рога.*

*10. Под водой живет народ, Выполняют упражнение «Раки».*

*Ходит задом наперед.*

*(Рак.)*

*11. В воде купался, а сух остался. Ходьба в приседе, руки на коленях, спину  
По лужку он важно ходит, выпрямить.*

*Из воды сухим выходит,*

*Носит красные ботинки,*

*Дарит мягкие перинки.*

*(Гусь.)\_\_*