**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад №73» г.о. Саранск**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом № Заведующая МАДОУ «Центр развития

МАДОУ «Центр развития ребенка- ребенка – детский сад № 73»

детский сад № 73» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Баранова

Протокол № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

(дополнительная общеразвивающая программа)

**«Хореография»**

Для детей старшего дошкольного возраста

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

**хореограф**

**Самарина К.С.**

**г.о. Саранск**

**Пояснительная записка**

Растить детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными – одна из важных задач педагогической теории и практики на современном этапе.

Здоровье, полученное в дошкольном возрасте – это фундамент общего развития. Движение – врожденная жизненно-необходимая потребность человека. Без движения ребенок не может вырасти здоровым. У малоподвижных детей чаще всего наблюдается отставание моторного и нервно-психического развития. Такие дети в большей мере подвержены простудным заболеваниям.

Занятия с дошкольниками хореографией позволят  детям в совершенстве овладеть своим телом, проявить  творчество, сохранить здоровье.

Доступность этого вида деятельности основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Цель программы** – всестороннее развитие личности ребенка средствами танцев.

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

**1. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и

новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение опыта слушания разнообразных по стилю и жанру музы­кальных сочинений;

- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, пере­давая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высо­кий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-З-частную форму произведения (с малоконтрастными по характе­ру частями), а также вариации, рондо;

- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

**2. Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя пе­речисленные ниже виды движений.

*Основные:*

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пру­жинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высо­кий, широкий, острый, пружинящий бег;

- прыжковые движения - на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;

*общеразвиающие упражнения* - на различные группы мышц и различный ха­рактер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкос­ти движений, координации рук и ног;

*имитационные движения* - различные образно-игровые движения, раскрыва­ющие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настрое­ний, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - " вводе", "в воздухе" и т.д.);

*плясовые движения* - элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асим­метрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные дви­жения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, пере­менный шаг, шаг с притопом и др.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

Самостоятельно находить свобод­ное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

**4. Развитие творческих способностей:**

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно созда­вая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные дви­жения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие

проявления и давать оценку другим детям.

**5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изме­нять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музы­кального произведения - **по фразам;**

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звуча­ния музыки, разнообразия сочетаний упражнений и Т.Д.);

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

**6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и живот­ным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее, на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

**Условия реализации программы**

Музыкально – ритмические навыки и навыки выразительного движения активно усваиваются на дополнительных занятиях – занятиях танцевального кружка. Местом проведения танцевального кружка является музыкальный зал, в котором имеется фортепиано и музыкальный центр, синтезатор и музыкальная фонотека(CD). Для успешной реализации курса обучения воспитанники должны иметь следующую форму:

- Для девочек: чешки или балетки, футболка с короткими рукавами, юбочка, носочки.

- Для мальчиков: чешки, носки, футболка с короткими рукавами, шорты.

Занятие необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале, после влажной уборки. Занятия кружка проводятся два раза в неделю.

Возраст воспитанников 5 – 7 лет.

Состав группы детей постоянный, набор производился по результатам диагностики в начале учебного года, а так же по желанию детей. В группе обучаются дети с высоким и средним уровнем музыкальности. Занятия проводятся в групповой форме. Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Вид программы –** модифицированная

**Перспективность программы**

Движения под музыку, в соответствии с современными тенденциями развития образования, позволяют развивать творческие способности детей, их фантазию и артистизм, учат вживаться в образ того или иного персонажа, играть определенную роль. Они имеют большое значение в социальной адаптации ребенка, реализации его возможностей в будущем.

**Концептуальность** **программы**

Развивается личность ребенка, его интеллект, воля, воображение и общительность, но самое главное, танцевальная деятельность порождает стремление к самореализации, самовыражению. Кроме того, является надежным средством нравственно – эстетического развития детей.

**Возрастные и психологические особенности детей 5 – 7 лет**

Дети 5 -7 лет нуждаются в двигательной активности больше, чем дети младшего или среднего дошкольного возраста. Этот возраст врачи и физиологи называют « возрастом двигательной расточительности». Именно занятия танцевального кружка помогают творчески реализовать эту потребность, ведь разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, но и мускулатуру, стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

К 6 годам дети умеют самостоятельно определить на слух характер музыки и передать его в движении, слышать вступление, легко различать 2 частную форму произведения. Отмечают в движении изменение темпа, динамики, чувствуют чередование музыкальных фраз, выделяют акценты, с желанием откликаются на творческие задания, проявляя творческую активность. У детей 5-7 лет достаточно развиты двигательные навыки: они ритмично ходят, легко и энергично бегают, умеют скакать с ноги на ногу. В возрасте 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, важно предупредить появление плоскостопия. Именно движения ног, правильно подобранные упражнения могут решить проблему плоскостопия. Важно давать детям правильные нагрузки, не навредить, не перетрудить стопу. К 6 годам у ребёнка хорошо развиты мышцы туловища, надо развивать и мелкие мышцы, чтобы они не остались по-прежнему слабыми. Ребёнок 6 лет может выполнять движения с различной амплитудой: от медленных переходить к более быстрым движениям. Именно в хореографии много движений для пальцев рук – это является стимулирующим фактором развития и совершенствования речи в дошкольном возрасте. Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений детей, им становится доступно выполнение разнообразных упражнений на равновесие. В этом возрасте созревают лобные доли мозга, благодаря чему ребенку удаётся управлять своими движениями, действием, поведением. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 30-35 минут.

**Методы и приемы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| МЕТОДЫ | ПРИЁМЫ |
| НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД | - Двигательный показ под музыку педагогом.  - Показ движений в упражнениях.  - Показ под музыку сюжетно-образных движений.  - Показ элементов народных, эстрадных танцев под музыку (под счет).  - Показ ребёнком движения. |
| СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД | - Беседа о характере музыки, средствах её выразительности.  - Образный рассказ о новом танце.  - Пояснения в ходе выполнения движений.  - Напоминание о правильности, образности движений.  - Объяснение.  - Оценка, поощрение. |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД  (Многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения). | - Упражнения для развития муз. ритмических навыков детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма).  - Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений).  - Последовательное разучивание материала. |
| ИГРОВОЙ МЕТОД | - Обыгрывание упражнений.  - Сюжетные игры для организации детской деятельности. |

**Рекомендуемый репертуар**

l-е полугодие обучения: повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар - по выбору педагога (2-й и 3-й уровни сложности):

"Упражнения с осенними листьями", "Кремена", "Три поросенка",

"Кукляндия", "Упражнение с обручами", "Светит месяц", "Танцуй сидя", "Крокодил Гена" и др.

2-ое полугодие обучения: "Красный сарафан", "Полкис", "Месяц и звезды", "Два Барана "Птичка польку танцевала", "Птичий двор", "Цирковые лошадки",

"Голубая вода", "Мельница" и др.

Сюжетные танцы: "Домисолька", "Богатыри", "Танец Троллей»,

Старинные бальные танцы: "Полонез, "Менуэт", "Старинная полька" и др.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе изучения программы дети приобретают следующие знания и умения:

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗНАНИЯ** | **УМЕНИЯ** |
| * названия элементов различных танцев (шаг на носках, шаг польки, широкий и высокий бег, сильные поскоки, боковой галоп и др.), * названия различных танцевальных движений (шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, переменный шаг, национальные присядки и др.) * основные позиции рук и ног; * Должны иметь представления:   об основных средствах музыкальной выразительности: темпе — разнообразном, а также ускорении и замедлении; динамике (усилении и уменьшении звучания, разнообразии динамических оттенков); регистре (высоком, среднем, низком);   * о жанрах музыкальных произведений; | * выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании; * передавать основные средства музыкальной выразительности; * различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями); * ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.); * сочинять несложные плясовые движения и их комбинации; * исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровиз. в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ; * находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям; * выражать различные эмоции в мимике и пантомимике |

**Показатели уровня развития детей:**

- выразительность исполнения движений под музыку;

- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкаль­ной выразительности;

- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов дви­жений;

умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с дру­гими детьми;

- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообраз­ных движений;

- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастичес­ких композициях.

Учебная программа рассчитана на 72 часа, предполагает проведение двух занятий в неделю. Продолжительность каждого занятия 25 - 30 мин. Общее количество учебных занятий в год 72. На каждом занятии предполагается освоение детьми строевых упражнений в сочетании с игроритмикой  (5 – 8 мин), основная часть – танцевально-ритмическая гимнастика (15 - 18 мин), заключительная часть (2 – 3 мин),  включает разделы:

* игрогимнастика ;
* танцевально-ритмическая гимнастика;
* игроритмика ;
* игропластика;
* музыкально-подвижная игра.

При изучении курса прослеживается тесная связь:

* физического движения с общим психическим развитием;
* точного (мелкого) движения с развитием речемыслительных центров;
* целенаправленного психического развития ребенка с личностным ростом

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продолжитель­ность занятия** | **Периодичность в неделю** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 25-30 мин | 2 раза | 2 ак.часа | 72 часа |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Общее количество учебных часов** | **В том числе:** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Игрогимнастика | **42** | **8** | **34** |
| **2.** | Игроритмика | **10** | **2** | **8** |
| **3.** | Танцевально – ритмическая гимнастика | **10** | **2** | **8** |
| **4.** | Игропластика | **10** | **2** | **8** |
|  | **Итого часов:** | **72** | **14** | **58** |

**Содержание программы**

  «Игрогимнастика» - служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для освоения танцевально-ритмических элементов. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Игроритмика» - является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. в раздел входят специальные упражнения для согласовании движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Танцевально – ритмическая гимнастика» - представлена образно-танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Игропластика» - основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой форме. Такие упражнения, кроме радостной и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Для того чтобы дошкольники в совершенстве овладели огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-ритмическую гимнастику, используется целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям:

* начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
* этап углубленного разучивания упражнения;
* этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. Педагог объясняет, демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное.

Название упражнения создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Успех начального этапа обучения зависит от умения своевременного предупреждения и исправления ошибок.

Уточнением и совершенствованием деталей технике выполнения упражнения характеризуется этап углубленного разучивания. Основная задача этапа – уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Повышение активности детей способствует изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой цель используется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение или запоминание упражнения с помощью исполнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образование двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движения более высокого уровня, выполнения которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество выполнения. Формировать индивидуальный стиль.

Использование музыкального сопровождения усиливает эмоциональную окраску и повышает интерес к занятиям. Ритмичность, пластичность, умение двигаться всем телом, новая образная ритмическая связь движения и музыки из популярных детских фильмов и песен радует ребят, развивает слуховое восприятие. чувство ритма.

Яркие и интересные комплексы танцевально-ритмической гимнастики развивают адекватные образы, фантазию. Радостные эмоции позволяют сделать движения выразительными, более точными и правильными.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

В результате изучения программы «Ритмическая мозаика» дошкольник должен:

* двигаться в заданном темпе, четко выполняя команды педагога;
* правильно выполнять строевые упражнения;
* сохранять правильную осанку;
* выполнять танцевальные движения выразительно, пластично, грациозно;
* владеть навыками  закаливания и оздоровления детского организма;
* освоить приемы имитации, подражания,  образного сравнения.

У дошкольника формируются:

* мышление, воображение, находчивость и познавательная активность, расширяется кругозор;
* навыки выразительности, пластичности, изящества танцевальных движений;
* навыки самостоятельного выражения движения под музыку.

В конце года проводится мониторинг  развития танцевально – ритмических  движений детей старшего дошкольного возраста по следующим параметрам:

* умение принять цель;
* понимание указания педагога;
* восприятие характера музыки;
* согласование движения с характером музыки;
* навыки пластичности, выразительности, грациозности выполнения движений;
* развитие ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук;
* владение приемами самомассажа;
* музыкально-подвижные игры с имитацией, подражанием;
* навык самостоятельного выражения движения под музыку;
* умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Низкий уровень:  ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения, слабо контролирует способ выполнения упражнения, не  обращает внимание на качество движений.

Средний уровень: ребенок правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом.

Высокий уровень: ребенок уверенно, точно, пластично, в заданном темпе и ритме, выполняет упражнения. Способен  творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку.

**Методы работы**

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала воспитанников, формирование у них устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижение ими высокого творческого результата используются различные методы работы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.   
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология.   
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению нового, повышает интерес к занятиям.   
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, СА-ФИ-ДАНСЕ, танцевально-игровая гимнастика для детей, учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений, Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2000 г.
2. О.Н. Моргунова, Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Волгоград, 2005 г.
3. К.К. Утробина, Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет, Москва, 2003 г.
4. С. Якунина, Ритмическая гимнастика, журнал «Дошкольное воспитание», №10, 2002 г., стр.64
5. М.Ю. Картушина, Быть здоровыми хотим, Москва, 2004 г.
6. А.И. Буренина, Программа по ритмической пластике «Ритмическая мазайка»,Санкт-Петербург, 2000 г.
7. С.И. Бекина, Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет, Москва, 1983 г.
8. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
9. 3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.
10. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
11. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989.
12. Шевченко Ю.с. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ИГРОГИМНАСТИКА**

**«Прыгаю как мячик»**  Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально – двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.

**«Шагаю как лошадка»** Шаг с высоким подъемом ноги в колене часто используются в играх. Согнутая в колене нога поднимается вперед так, что бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Носочек при этом «смотрит» в пол (как копытце у лошадки). При выполнении этого движения корпус должен быть прямым, голова поднята. Ненапряженные руки можно согнуть в локтях перед собой («держим вожжи»).

**«Скачу как лошадка»**  Галоп прямой – движение, которое нравиться детям любого возраста. Как правило, оно используется в играх для передачи образ лихих наездников, отважных всадников или скачущих лошадок.

Дети трех лет при выполнении этого движения делают шаг вперед одной ногой, а другую подтягивают к ней сзади, затем снова шаг той же ногой и т.д. Прыжка почти не делают.

Дети 4-5 лет могут выполнять движение с легким прыжком; для этого ступающая нога поднимается выше и опускается на пол с притопом.

Дети 6-7-летние при галопе ногу поднимают еще выше, ударяют об пол носком ноги, акцент и прыжок усиливаются. Хороший активный отскок, доступный детям этого возраста, придает движению яркую выразительность.

**Игроритмика**

**Цель:** Научиться чувствовать напряженное и ненапряженное состояние мышц, всего тела и отдельных частей корпуса: ног, рук, головы, шеи, плеч помогут игры-превращения.

***«Незнайка»* Поднимаем плечи как можно выше, затем даем им свободно опуститься в обычное положение** *(«бросить плечи»).*

***«Стряхнем воду с платочков»*** Руки, согнутые в локтях, со свободными кистями, находятся перед грудью. Движением предплечья необходимо несколько раз подряд бросить пассивные кисти вниз. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулачки, чтобы почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

***«Веревочки»*** Поднимаем руки и слегка наклоняемся вперед, свободно уронив руки. Повиснув, руки пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Активно раскачивать руки после их падения не следует. Можно подсказать ребенку игровой образ: ронять руки, как веревочки.

**ТАНЦЕВАЛЬНО – РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Цель:** Необходимо продолжать развивать у детей музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиться только при условии целенаправленного руководства со стороны взрослого. Проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

**«Веселый каблучок»** Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги может слегка пружинить.

**«Я настойчивая»** Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В веселой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулачками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку.

**«Я веселая»** Переменные притопы выполняются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» – топнуть чуть впереди себя; на «два» – приставлять ногу к опорной ноге; потом тоже с другой ноги. Чем старше ребенок, тем более подвижно могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить ее рядом с опорной. Корпус во время движения следует держать прямо.

**«Топотушки-рассыпушки»** Притопы двумя ногами поочередно – быстрые топочущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

**«Я кокетливая»** Выставление ноги вперед на пятку или носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус остается прямым. На носок нога выставляется косо вперед, подъем выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто любуясь своим красивым башмачком). Во всех случаях ногу следует выставлять не далеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

**«Я озорная»** Прыжки с выбрасыванием ноги вперед – одно из популярных и любимых плясовых движений детей. Во время движения необходимо сохранять хорошую осанку, держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребенок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колено и почти касаясь носком ноги пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу.

Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень активными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус остается спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками или скрещены на груди.

**«Я стремительная»**  Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо ребенок выполняет движение правым плечом вперед; корпус в сторону движения не разворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения – полетный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала в прямом смысле направлении, а лишь затем – по кругу.

**«Я легкая»**  Шаг польки представляет собой сочетание легкого пружинящего бега и подскоков: на «раз и два» – три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» – подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге.

**«Пружинка»** «Пружинка» – это движение, которое исполняется без остановок, включая покачивание вниз и вверх на слегка согнутых коленях. Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром. Но и незамедленном, без напряжения мышц. Педагог обращает внимание на то, чтобы колени во время движения не выпрямлялись.

**«Я порхаю как мотылек»**  Поскоки с ноги на ногу обычно выполняется под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный, легкий характер. Движение выполняется без напряжения, шаг небольшой. Ребенок должен стараться хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени от степени развития стопы ребенка. Для ее укрепления (а значит, и для совершенствования поскока) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше. Выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок над головой.

**игропластика**

**Цель:** Чтобы развить у детей чувство ритма, выразительность движений, фантазию и воображение.

**«Качели»**

**Все лето качели качались и пели, и мы на качелях к небу летели!**

*/Дети раскачивают руки вперед и назад, легко пружиня в коленях. На последнюю строчку встают на носочки и поднимают руки вверх/.*

**Настали осенние дни** /*голова мягко опускается вниз/,*

**Качели остались одни** /*руки остаются вверху/,*

**Лежат на качелях два желтых листа** /*кисти рук медленно опускаются к плечам/,*

**И ветер качает качели слегка** /*туловище медленно раскачивается вправо и влево/.*

**«Жаворонок»**

**В небе жаворонок пел** /*маховые движения руками/,*

**Колокольчиком звенел** /*вращение кистями поднятых вверх рук/.*

**Порезвился в тишине,**

**Спрятал песенку в траве** */слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз/.*

**Тот, кто песенку найдет** /*приседают, руками обхватывают колени/,*

**Будет весел целый год** /*хлопают в ладоши/.*

***«Солнышко»***

**Солнышко, солнышко,**

**Выгляни в окошко** /*полуприседания с хлопками в ладоши/:*

**Твои детки плачут,**

**По камушкам скачут** /*легкие прыжки на месте с хлопками в ладоши/.*

***«Паровоз»***

**Чух, чух, пыхчу,**

**Пыхчу, ворчу.**

**Стоять на месте не хочу.**

**Колесами стучу, верчу,**

**Садись скорее, прокачу: чух, чух.**

*/На всю потешку ритмично двигаться «дробным шагом» - ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, пальцы крепко сжаты в кулаки/.*