

Секреты Терпсихоры

Детская хореография. Организация, построение и содержание занятий.

Методическое приложение к видео курсу

Соглашение об использовании информации

Данный материал защищен законом об авторском праве, его бесплатное или платное распространение, а также воспроизведение всего текста или любой части в какой-либо форме без согласия автора запрещено и преследуется законом.

Все права защищены © 2017
Ольга Киенко

В данном методическом приложении возможны отступление от видео приложения, которое идет в комплекте данного материала.

Оглавление

Урок танца для детей.	6
Методические приемы, которые вызывают у детей желание к творчеству.....	6
Методические рекомендации к организации занятий. Структура и содержание хореографического занятия. Примеры занятий.	7
Упражнение «Строим домик».....	11
Варежка - путешественница (Структура хореографического занятия по законам искусства и игры)	12
"Варежка- путешественница" (танцевальная игра импровизационно-творческого характера)	16
Варежка – волшебница (второй вариант построения занятий)	17
Основные принципы проведения занятий.	22
Хореографические занятия: виды, типы, структура, содержание.	23
Построение урока танца.	29
Задачи программы по возрастным группам.....	31
Ориентировочная схема занятий для дошкольников.....	34
Практические указания по работе над упражнениями, играми, танцами.....	35
Материал для занятий с дошкольниками.....	38
Примеры разминок:	38
Разминка «Здравствуй, дружок»	38
Разминка – танец «Успешные малыши»	40
Разминка «Три медведя»	42
Разминка на разогрев и координацию движений	43
Основные построения.....	44
Построения и перестроения группы.....	45
Основное построение группы на уроке.....	45
Построение в колонну.....	46
Построение в шеренгу	47
Построение цепочкой	47
Построение в круг.....	48
Свободное размещение	48
Упражнения на построение.....	50
Осень. (Кружение по одному, парами, держась за руки).....	50
Листочки.....	50
«В походе» (игровое упражнение)	50
« В походе 2» - усложненный вариант игры.	51
Веселое перестроение.	52
Солнышко и лучики.	52

Движение парами.	53
Сбор ягод.	53
Лучшая четверка (движение по четыре)	53
Хоровод сказочных персонажей (сужение и расширение круга)	54
Цветы и ветер. (Образование малого и большого круга)	55
Игра «Интервал» (самостоятельное построение круга)	55
Парад (соблюдение интервалов между парами)	56
Музыкальное сопровождение урока.	58
Танцевальные движения.	59
Упражнение «Ледяное царство» (шаги с носка)	59
Упражнение «Лисичка и зайчик» (шаги с носка прыжком)	60
Упражнение «Воробьи» (легкий прыжок на обеих ногах на месте, с небольшим продвижением вперед и вращением вокруг себя)	60
«Упражнение кошечка и собачка» (легкий бег, ставя ногу с носка)	61
Упражнение «Кузнечик» или «Лошадка»(галоп вперед и в стороны)	61
Упражнение «Игра в снежки» (вынесение ноги вперед на пятку и на носок с притопами)	62
Упражнение «Веселые ножки» (переменный шаг)	63
Упражнение «Птички и лисичка» (подскоки на одной ноге)	63
Упражнение «Утята» (боковой шаг)	63
Танцевальные игры.	64
Танцевальная игра «Праздничный поезд»	64
Сбор грибов.	65
Игра «Веселые жучки»	66
Ладушки	66
Путешествие хлопков	67
Веселые пары.	68
Танец – игра «Один лишний»	68
Кто живет в лесу?	69
Танцевально – образная импровизация. Роль импровизации в танцевальных занятиях для детей.	72
Весело - грустно	73
Игра "Волшебная шляпа"	75
Игра «Изобретательный круг Терпсихоры»	75
Игра «Птичий двор»	76
Игра «Части тела»	76
Игра «Зеркало»	76

Игра «Партнеринг».....	77
Игра «Представь, кто ты».....	77
Игра «Слово-Действие»	77
Игра «Молчанка».....	78
Этюды и танцы для детей дошкольного возраста.....	79
Танец мышек.....	79
Танцевальный этюд «Моряки»	79
Массовый танец.....	80
Этюд «Белочки».....	81
Танец «Корзиночка».....	82
Танец для мальчиков «Новогодняя шутка»	83
Танец «Затейники» (пляска-импровизация).....	84
Увлекательная партерная гимнастика для детей.....	85
«Птичка».....	86
«Елочка».....	86
«Острые карандаши» (работа над стопами).....	86
«Цыплята клюют зернышки» (работа над подколенными связками).....	86
«Кормим петушка» (работа над подколенными связками).....	87
«Гармошка»	87
«Бабочка» (работа над растягиванием связок бедра и выворотностью)	87
«Стрелки часов»	87
«Печем пиццу»	87
«Поезд»	88
«Неваляшка».....	88
«Экскаватор».....	88
«Лягушка»	88
«Коробочка»	88
«Самолетик».....	88
«Щучка».....	88
«Змея»	88
«Уголок»	89
«Кошечка».....	89
«Лодочка»	89
«Перекаты».....	89

Урок танца для детей.

Урок танца для детей является частью целостного педагогического процесса. Исходя из этого, следует, что он имеет свои цели, задачи, содержание, методы и средства.

Урок танца – это форма организации обучения стабильной группы детей. Обучение представляет собой процесс взаимодействия педагога и ученика. Цели и задачи каждого урока определяются соответственно основной (генеральной) целью, содержание которой заключается в системном, целенаправленном обучении хореографии (формировании и развитии навыков и качеств, необходимых для танцевальной деятельности), его приоритетом будет воспитательный характер. Задачи целостного педагогического процесса должны характеризоваться непрерывным развитием, т. е. обладать динамикой. Динамика целей и задач связана с этапами обучения (учебно-воспитательного процесса), являющимися своеобразными ступенями к достижению цели. Таким образом, весь цикл обучения детей танцу представляет собой последовательность этапов, на которых решаются конкретные, присущие данному периоду обучения, задачи. Задачи каждого последующего этапа являются развитием предыдущих, а значит, возводят ребенка на новую ступень развития (как в музыкально-танцевальной деятельности, так и в личностном плане).

Соответственно этим задачам определяются сроки их решения, содержание, а также ряд методов и средства, обеспечивающие эффективность педагогического процесса.

Урок танца имеет определенную продолжительность, зависящую от возраста обучающихся и их опыта в танцевальной деятельности. Для достижения качественных результатов уроки должны иметь периодичность и проводиться от двух до четырех раз в неделю.

Методические приемы, которые вызывают у детей желание к творчеству.

1. Педагог должен соблюдать последовательность в применении методических приемов, которые соответствуют каждой возрастной группе.

2. В методических приемах от конкретных указаний, которые дети точно выполняют, следует постепенно переходить к практическим советам, которые направляют их деятельность, и строить занятия так, чтобы дети совершали свои творческие замыслы, самостоятельно внося в них собственную инициативу.

3. Повторение движений, задач, этюдов, танцев - обязательный элемент процесса усвоения материала, который имеет смысл только тогда, когда при каждом повторении ставятся дополнительные задачи.

4. Игра в дошкольном возрасте вносит в жизнь ребенка радость, яркие впечатления, вызывает эстетические чувства, создает широкие возможности для проявления инициативы, возбуждает активность, развивает творческие способности, воображение, фантазию, учит самостоятельности. Свою трудовую деятельность ребенок проявляет через игру. Поэтому эстетическое воспитание средствами хореографии должно строиться на игре и через игру.

5. Помочь ребенку без перегрузки ее эмоциональной сферы проявить в танце, игре свои мысли, чувства педагог сможет только тогда, когда, подбирая содержание программного материала, тщательно продумает доступность для детей чувств, которые вызовет этот материал, и прежде всего музыка.

6. Музыкальный материал должен подбираться для каждой группы с учетом ее возрастных особенностей. Неправильный его подбор может вызвать эмоции, не соответствующие возрасту ребенка, а это вредно повлияет на нервную систему и отвлечет внимание от усвоения двигательных навыков.

ВАЖНО:

Работать с детьми только над подготовкой концертов неправильно. Мысль, что они при таком «воспитании» приобщаются к искусству, эстетически развиваются, — глубоко ошибочная. На сцене дети не выразительные, у них отсутствует радость творчества и непосредственность. Вместо творчества — механическое, формальное исполнение танца, в большинстве случаев лишено смысла и элементарной танцевальной культуры. Такая «художественная деятельность» вредит эстетическому и умственному развитию ребенка, губит в нем ценные задатки.

Методические рекомендации к организации занятий.

Структура и содержание хореографического занятия.

Примеры занятий.

Занятия хореографией проводятся с детьми дошкольного возраста - 2 раза в неделю, по 30-40 минут.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть подготовительная включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе – разминка.

Подготовительная часть - направляется на психологическую, мотивационную и двигательную подготовку детей к осуществлению основной части.

По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть – Основная — дети знакомятся с новым материалом, разучивают репертуар, закрепляют ранее приобретенные навыки, вовлекаются к творческим заданиям и тому подобное.

Основная часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание также новых движений. Постановка танцевальных номеров.

По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть – Итоговая — включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

В итоговой части предлагаются релаксационные упражнения, обобщаются результаты деятельности детей, прогнозируются задачи следующей встречи, выполняется поклон-благодарность т.д.

По длительности – 2-3 минуты.

Структура хореографического занятия и других форм организации хореографической деятельности детей, по которой действия дошкольников развиваются по законам искусства и игры.

Данная структура занятия имеет пять частей:

-экспозицию

-завязку

-развитие действия

-кульминацию

-развязку

В первой части — **экспозиции** — педагог обращается к отдельной игровой ситуации, он развивает определенную тематику развертывания сюжета, это могут быть реальные жизненные обстоятельства, в которых находятся дети, может быть определенны сказочный сюжет.

Дети умеренным шагом в ритме музыки идут по залу, демонстрируя свою готовность танцевать (приводится в порядок дыхание, концентрируется внимание, организуется мышечный аппарат, устанавливается контакт с педагогом), выполняют еще несколько циклических движений

- **Разминка** (другие виды ходьбы, легкий бег, танцевальный шаг).

Выстраиваясь в определенном построении, дети и педагог придают стройность своей осанке, здороваются танцевальными средствами например:

- "**Передай привет другому**" или "**Волна приветствий**» знакомит в основных чертах с содержанием урока в игровой сказочной форме.

Вторая часть занятия — **завязка** — самая короткая по продолжительности. В детской хореографии — это не конфликт (как это бывает обычно в драматическом действии), а основная «интрига», которую мастерски подает педагог, привлекая детей к ее осмыслению.

Это основная ситуация занятия, вокруг которой будет развиваться действие (*"Как обещала на предыдущем занятии, сегодня, мальчики, все попробуете себя в образе Щелкунчика, а каждая девочка будет танцевать за Машу. А вот кто с кем станет в пары, — узнаем у Волшебницы »*).

По особенному загадочной может быть завязка в интегрированном сюжетно-доминантном или сюжетно-комплексном занятии (может что-то важное исчезает, кто-то не успевает попасть на занятия и т.п.). **Этому способствует сказочный или любой другой сюжет. Таким образом, у детей активизируется интерес к занятию, они знают, к чему стремиться.**

Развитие действия — основная часть занятия. Здесь должны развиваться сюжетные действия, решаться основные задачи занятия:

- на развитие танцевальных способностей в музыкально-двигательных упражнениях,
- на формирование танцевальных навыков во время разучивания новых танцевальных игр,
- на закрепление материала через повторение танца и тому подобное.

Четвертая часть занятия — **кульминация** — довольно короткая по продолжительности. Ее хореографическим содержанием может быть танцевальная игра с творческими импровизациями детей.

Например на занятии по сюжету сказки "Рукавичка" - возвращается дед и радуется встрече с детьми — жителями его рукавички, а дети демонстрируют ему свою приобретенную танцевальную умелость в общей импровизации. Таким образом сюжетная и двигательная кульминация будут совпадать.

Последняя часть занятия — **развязка** — она также короткая.

Это логическое решение всех задач занятия и содержательной линии общения педагога и детей.

- Выполняется упражнение на расслабление;
- Педагог подчеркивает успехи детей, возможно — самоанализ отдельных детей;
- Планируются отдельные задачи следующего занятия
- выполняется поклон-благодарность.

В каждой части отдельно и во всех в совокупности ставятся и решаются воспитательные, образовательные, развивающие задачи.

Занятия по данной структуре всегда будет иметь понятную детям логику, мотивацию, динамику развития, точку наивысшего самовыражения дошкольников и обусловленное завершения.

Драматургия занятия будет проявляться не только в сюжетной линии, но прежде всего — в музыкально-танцевальном материале, психологическом переживании детьми своих достижений.

В без сюжетном занятии каждая часть будет иметь выражение через повторение, сменяемость сольных, парных, массовых танцев, сочетание массовых танцев с сольными фрагментами, совместность действий, контрастность музыкально-танцевального материала и тому подобное.

В различных типах хореографических занятий данная структура может реализовываться в разной степени, внося разнообразие занятий от сюжетно формы до без сюжетной.

Успешные занятия сочетают в себе драматургию, музыкально-двигательный и сюжетный смысл.

Можно разработать конспект, и все то, что планируете, вносить, например, в таблицу ниже указанной формы.

Часть занятия	Хореографическое содержание занятия	Отдельные игровые ситуации; развитие тематики, логика развертывания сюжета
<u>Экспозиция</u>	Разминка - Ходьба по кругу; умеренное маршируем, ускоренная ходьба; легкий умеренный бег; спокойный танцевальный шаг— все в характере музыки, которая меняется. Танцевальный поклон: в образе дедушки (спокойно, приветливо, широко), а затем в виде стройных березок и крепких дубков (подтянуто, стройно, уверенно)	Шел дед: знаете, дети, как в сказке "Рукавичка". Сначала медленно, потом умеренно, а дальше быстро, и даже побежал за своей собачкой. Добрались они заснеженной поляны, поздоровались с лесом — деревьями и жителями, — закружились от радости
<u>Завязка</u>		Возможно, тут-то и потерял дед рукавичку ...
<u>Развитие действия</u>		
<u>Кульминация</u>		
<u>Развязка</u>		

Упражнение «Строим домик»

(трек 1)

Цель – Постановка корпуса

Рассказать детям, что мы сейчас будем строить домик волшебный. Почему волшебный, потому, что мы его строим сверху – вниз:

- шея тянется вверх,
- плечи вниз опускаем,
- лопатки собрали и «завязали в узелочек» на красивую ленточку,
- животик втянули,
- «хвостик» спрятали,
- колени ровные

(до исполнения упражнения можно поговорить с детьми как строится дом, с чего начинают строить дом, на основе чего он стоит, поговорить о том, как важно, чтоб кирпичи были не шаткие и не отходили друг от друга)

Варежка - путешественница (Структура хореографического занятия по законам искусства и игры)
(трек 2 и 3)

Часть занятия	Хореографическое содержание занятия	Жизненно важный смысл занятия: отдельные игровые ситуации; развитие тематичности; логика разворачивания сюжета
Экспозиция	Танцевальный шаг по кругу. Руки на поясе.	<i>Как-то раз зимой шел дед через лес.</i>
	Продолжаем выполнять танцевальный шаг по кругу, добавляя движения руками вверх – вниз, как бы тянемся к солнышку.	<i>Был ясный зимний день, ослепительно ярко светит солнце.</i>
	Выполняем шаг, высоко поднимая колени, и вытягивая носок стопы. Руки на поясе.	<i>Вокруг все белым-бело. Снег блестит на солнце, искрится и переливается.</i>
	Выполняем шаг на полупальцах, добавляя взмахи, руками вверх-вниз (изображая крылья птиц).	<i>Реки, озера, моря замерзли, многие птицы улетели в тёплые страны.</i>
	Прыжки на двух ногах, по кругу.	<i>Вдруг послышался шорох, из дупла выскочила белочка, хочется ей на солнышке погреться.</i>
	Бег с захлестом, по кругу, руки на поясе.	<i>Увидела она дед и бегом на верхушку дерева.</i>

	Ходьба на пятках по кругу, руки на поясе.	<i>На снегу остались ее следы.</i>
	Медленная ходьба по кругу, восстанавливаем дыхание.	<i>Как прекрасен зимний лес.</i>
Завязка	Выполняем марш, перестраиваясь в линии.	<i>Шел дед, шел и нечаянно обронил свою рукавичку.</i>
Развитие действия	Кружимся на полупальцах, вправо, затем влево. Руки согнуты в локтях перед грудью (как бы держа зернышко).	<i>Мимо пробежала мышка.</i>
	Стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны корпуса вперед, до параллели с полом, спина прямая. Руки на поясе.	<i>Увидела она, что рукавичка лежит сама себе на снегу и подумала, что получится из нее отличный домик. Влезла мышка в рукавичку и говорит: - Буду я теперь здесь жить.</i>
	Прыжки ноги врозь, ноги вместе.	<i>Тут мимо лягушка прыгала, увидела она рукавичку и говорит она мышке: «Пусти меня к себе жить, а то на улице вон как холодно!»</i>
	Стоя ноги на ширине плеч, носки развернуты. Выполнять плие.	<i>И стало их двое в рукавичке жить.</i>

<p>Прыжки на двух ногах – вперед, назад, вправо, влево. С помощью рук изображаем ушки зайчика.</p>	<p><i>Скакал по лесу заяц. Увидел он рукавичка лежит подбежал к ней и спрашивает: «Можно я тоже с вами жить буду?»</i></p>
<p>Стоя, ноги вместе. Выполняем приседания с выносом ноги на каблук. С помощью рук изображаем ушки зайчика.</p>	<p><i>И тали они втроем жить в рукавичке.</i></p>
<p>Стоя, ноги вместе. Выполняем приседания с выносом ноги на носок.</p>	<p><i>Тут пробегает мимо лисичка. Увидела она, что такая теплая рукавичка лежит посреди леса, подбегает и спрашивает: «Можно мне к вам?»</i></p>
<p>Выполняем ковырялочку в сторону.</p>	<p><i>Вот их живет четверо уже в рукавичке.</i></p>
<p>Стоя, ноги вместе. Шаг правой ногой вперед, приставит левую ногу, и выполнить наклон корпусом вниз, ладонями касаясь стоп. Замет шаг правой ногой назад, приставит левую ногу, и выполнить наклон корпусом.</p>	<p><i>Глядь, а мимо бежит волк, подбегает он тоже к рукавичке и говорит: « Пустите и меня жить к себе»</i></p>
<p>Топотушки вокруг себя вправо, и влево.</p>	<p><i>Влез и волк в рукавичку, и стало их уже пятеро.</i></p>
<p><u>Изучение танцевальных элементов</u> и постановка запланированных танцевальных номеров.</p>	<p><i>Весело зверятам в рукавичке, начали они веселиться и плясать</i></p>
<p><u>Партерная гимнастика</u> Сидя на полу, прямые ноги вытянуты вперед. Сокращение стоп, на себя и от себя.</p>	<p><i>Откуда ни возьмись, идет мимо кабан. И спрашивает: «Пустите меня к себе жить?»</i></p>
<p>Сидя, ноги широко разведены, с прямой спиной выполнять</p>	<p><i>Забрался кабан к ним. Стало их шестеро. Раздулась рукавичка, еле-еле</i></p>

	наклоны корпусом к полу.	<i>выдерживает, уже по швам трещит.</i>
	Сидя на полу, прямые ноги вытянуты вперед. Круговые движения стопами, в обе стороны.	<i>Но тут как сучья затрещат, вышел, из лесу медведь подошел к рукавичке и тоже попросился в ней жить.</i>
	Сидя, ноги широко разведены, выполнить наклон к правой ноге, затем к левой ноге. Выполнять поочередно.	<i>Залез медведь в рукавичку, и стало их семеро. Но так, же тесно стало! Того и гляди рукавичка разорвется.</i>
Кульминация	Лежа на животе, ноги разведены в стороны. Руками, опираясь о пол, приподняться на руках и повернуть корпус вправо, стараясь посмотреть на противоположную ногу. Затем повторить в другую сторону	<i>А к этому времени дед хватился своей пропажи, - исчезла одна рукавичка! И пошел он назад в лес искать ее.</i>
	Стоя на четвереньках, поочередно отводить назад то - правую, то левую ногу, вытягивая носок стопы.	<i>А с ним собачка была, и она вперед побежала. Бежит, она бежит по лесу и вдруг увидела, лежит рукавичка на снегу и шевелится! Она как залает: - Гав-гав-гав!</i>
Развязка	Прыжки на двух ногах, на месте, руки на поясе.	<i>Звери испугались, выскочили из рукавички и пустились наутек!</i>

<p>Марш на месте, с подъемом и опускание рук (на пояс, на плечи, вверх, хлопки. Аналогично опускаем руки и выполнить прыжки) На подъем – вдох, на опускание – выдох. Восстанавливаем дыхание после занятия. После маршируя перестраиваемся в круг <u>на игру «Варежка - путешественница»</u></p>	<p><i>Пришел дед и забрал свою рукавичку.</i></p>
--	---

**"Варежка- путешественница" (танцевальная игра импровизационно-творческого характера)
(трек 4 и 5)**

Цель: активизация детского танцевального творчества; закрепление умений выполнения танцевальных движений, выявление способности свободно оперировать приобретенным опытом; развитие чувства ритма, навыков художественного общения.

Исходное положение — дети и педагог образуют круг, становятся лицом к его центру, соблюдая интервалы между детьми. У педагога или ребёнка в руках варежка-путешественница (вроде варежки Деда Мороза).

После музыкального вступления "варежку-путешественницу" ритмично передают по кругу. С завершением первой части музыки (музыкальный период, а в дальнейшем, возможно, и музыкальное предложение, фраза) ребенок, у которого осталась варежка, надевает ее и импровизировано танцует, а дети поощряют ее хлопками.

Музыка: народная мелодия; первая часть — хороводная; вторая часть — танцевальная, оживленного или быстрого темпа.

**Варежка – волшебница (второй вариант построения занятий)
(трек б)**

Часть занятия	Хореографическое содержание занятия	Жизненно важный смысл занятия: отдельные игровые ситуации; развитие тематичности; логика развертывания сюжета
Экспозиция	Медленная ходьба по кругу; умеренное марширование; ускоренная ходьба; легкий умеренный бег; спокойный танцевальный шаг— все в характере музыки, которая меняется. Танцевальный поклон: в образе дедушки (спокойно, приветливо, широко), а затем в виде стройных березок и крепких дубков (подтянуто, стройно, уверенно)	Шел дед: знаете, дети, как в сказке "Рукавичка". Сначала медленно, потом умеренно, а дальше быстро, и даже побежал за своей собачкой. Добрались они заснеженной поляны, поздоровались с лесом — деревьями и жителями, — закружились от радости
Завязка	Мелкий бег на носочках Наклонились вперед - посмотрели	Возможно, тут-то и потерял дед рукавичку ... И вдруг бежит мышка. Увидала рукавичку, посмотрела внимательно и решила там жить остаться.
Развитие действия	Садятся на корточки и из этого положения выпрыгивают вверх растопыренными руками и ногами (8 раз) Дети пожимают плечами Снова мелкий бег — обежать вокруг себя на носочках. «Лягушачьи» прыжки вокруг себя на месте. Прыгают как зайчики высоко «от хвостика», лапки сложили перед собой. Снова пожимаем плечами.	Тут и лягушка прискакала - Кто-кто в рукавичке живёт? - Я мышка-норушка. -А ты кто? - А я - лягушка-квакушка. Пусти меня. Вот уже их двое. А тут бежит зайчик. -Кто-кто в рукавичке живёт? Я. мышка-норушка. Я,

	<p>Мелкий бег вокруг себя. «Лягушачьи прыжки».</p> <p>Прыжки вокруг себя на месте.</p> <p>Выставляем ножки важно на носочки, вертим «хвостиками», помогаем «лапками» Снова пожимаем плечами (Каждый раз, отвечая, звери показывают своё движение) Наклонились, дотянулись руками до стоп, затем руки продолжают оставаться на полу, а сами дети садятся на корточки, поднимают голову вверх и воют.</p> <p>Снова пожимаем плечами. (Дети показывают движения зверей, как было описано выше.) Движение, имитирующее то, как роют землю копытцем. (правой ногой, затем левой) Снова пожимание плечами. (Соответствующие движения)</p> <p>Ручки вверх подняли и то в одну сторону, то в другую качаем, как ветви деревьев.</p> <p>Показали как медведь идёт «косолапым шагом» с вывернутой внутрь стопой — развернулись пошли по кругу косолапым шагом. Дети в кругу пожимают плечами. Снова движения зверей,</p>	<p>лягушка-квакушка. А ты кто? - А я зайчик — побегайчик. Пустите и меня! И вот уже их трое. Бежит лисичка и спрашивает:</p> <p>-Кто-кто в рукавочке живёт? (Звери по очереди отвечают кто они)</p> <p>Бежит волк. А волк был такой одинокий. Прибежал и сначала рукавочку не заметил, сел и стал выть на луну.</p> <p>Тут и волк заметил рукавочку, обрадовался, и тоже спрашивает:</p> <p>-Кто-кто в рукавочке живёт? Звери по очереди отвечают.</p> <p>Откуда ни возьмись бежит кабан:</p> <p>-Хрю-хрю-хрю! -Кто-кто в рукавочке живёт? (Ответы зверей) Вдруг кусты как закачаются, затрещат. Кто же это?</p> <p>А это медведь — и тоже к рукавочке.</p> <p>-Кто-кто в рукавочке живёт?</p>
--	--	--

	только уже по кругу.	(Снова ответы зверей по сценарию сказки)
Кульминация	<p>Сделали большой круг, взялись крепко-крепко за руки.</p> <p>Сузили круг — все сошлись к центру.</p> <p>Постепенно делаем шаги назад — увеличиваем снова круг.</p> <p>При слове «просторно» отпускаем руки и кружимся вокруг себя.</p>	<p>И вот влез и медведь, и стало им таак тесно, что того гляди рукавичка вот-вот разорвётся. Стараемся, чтобы рукавичка не порвалась. Давайте покажем, как им тесно было. Стал медведь колядовать — потому что ведь Рождество. Понравилось зверям. Стали и они за мишкой. Глядят — а рукавичка, вроде бы больше стала. Ведь от такой звонкой колядки не только душка, но и рукавичка растёт. И стало им так хорошо и так просторно!</p>
Развязка	<p>Ребята садятся в круге по линии танца так, чтобы можно было как - бы писать друг у друга на спинке. (это как массаж по спине)</p>	<p>Медведь и говорит: Надо дедушку поблагодарить за рукавичку! И решили они написать дедушке письмо. «Милый дедушка! Поздравляем тебя с Рождеством и с Новым годом! Большое спасибо за твою рукавичку. Просим тебя: не забирай её до весны. В ней нам очень хорошо и тёпленько. Завтра жди колядников. С наилучшими пожеланиями. Твои лесные друзья.»</p> <p>Запечатали ребята конверт.</p>

	<p>Похлопали по спинке друг - дружке.</p> <p>Встали, подняли руки вверх и вниз опустили — это крылья сороки.</p> <p>Шагаем, высоко поднимая колени.</p> <p>Присели, встали, прошли, присели, встали, прошли.</p> <p>Затопали на месте ножками.</p> <p>Ещё громче потопали.</p> <p>Сели дети в круг. Тянуться в центр круга (там стол), берут угощение.</p> <p>Дети вернулись на свои линеечки.</p> <p>Ахнули — развели руки в стороны от радости.</p> <p>Повернулись парами друг ко дружки и заплясали взявшись за руки по кругу в одну и в другую сторону.</p>	<p>И передали письмо с сорокой -белобокой.</p> <p>Когда зверята шли к деду по сугробам, им приходилось высоко-высоко ноги поднимать.</p> <p>А мышка да лягушка то и дело проваливались в медвежьи следы.</p> <p>Пришли они к дедушкиному дому — постучали. А дедушка глуховат был, пришлось ещё громче стучать.</p> <p>Отворил им дедушка дверь и пригласил всех к праздничному столу. Уселись звери и стали угощаться.</p> <p>Наелись дети, поблагодарили дедушку и домой засобирались, а дедушка пообещал им рукавичку оставить до самой весны, чтобы им было тепло.</p> <p>А когда вернулись звери назад к рукавичке, то не узнали её: кабан, который оставался сторожить рукавичку, так украсил её, что и не узнать было её, стала она похожей на чудесный замок, в котором нашим друзьям живётся тепло и радостно.</p>
--	---	---

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные народные, тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметам: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

В работе педагог использует различные методические приемы:

- Показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- Выразительное исполнение движения под музыку;
- Словесное пояснение выполнения движения;
- Внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- Творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого музыкально-ритмического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы музыкально-ритмическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Основные принципы проведения занятий.

Принцип деятельности

Следует неоднократно показывать ребенку, как выполняется упражнение для того, чтобы он научился понимать и запоминать. Чем лучше ребенок этому научиться, тем точнее и правильнее он будет выполнять поставленные перед ним задачи.

Принцип дробления

Объем внимания детей ограничен. Поэтому изначально ставьте перед ребенком только одну задачу. Если задача для ребенка будет не посильной, то она может отбить всякое желание заниматься.

Принцип нагрузки

Сущность этого принципа, заключается в получении максимального тренировочного эффекта, с помощью предельной для данного уровня развития ребенка нагрузки.

Принцип целостности

Этот принцип обратный принципу дробления. Сочетание текста песенок и выполнение разных упражнений позволит максимально добиться тренировочного эффекта. Очень хорошо обучать детей танцевальным движениям под песенки с речитативом. Т.е. слова песенок подсказывает детям выполнение дальнейших действий в танце.

Советы:

1. Сначала покажите детям упражнение и объясните, как его делать, а также выполните упражнение вместе с ними.
2. Произнесите текст песенки вслух. Пусть дети слушают, запоминают, произносят и выполняют соответствующие движения. Если в тексте встречаются слова или выражения непонятные детям, объясните их.
3. Если дети поначалу делают, что-то не правильно, «не замечайте это» – обращайтесь внимание на то, что у них получается. Радуйтесь каждому успеху. Рассказывайте при ребенке о его достижениях другим, а также его родителям.
4. Никогда не принуждайте ребенка к танцу, к участию в игре.
5. Изучая и осваивая упражнения и танцевальные движения, выбирайте из них те, которые больше всего нравятся детям. Постепенно меняйте их.

Хореографические занятия: виды, типы, структура, содержание.

Виды хореографических занятий

Хореографическое занятие может быть:

- групповым
- подгрупповым
- индивидуально-групповым.

Традиционно группы комплектуются для занятий по возрастному принципу.

Может быть и разновозрастная группа, но желательно год обучения детей хореографии — один и тот же.

Количество присутствующих — оптимально 14-16 человек, но не более 20.

Классификация видов хореографических занятий

Виды хореографических занятий по организации и составу детей:

- **Групповое** — со всей группой; 16-20 детей;
- **Подгрупповое** — с половиной группы, или мальчиками и девочками от 4 до 8 детей
- **Индивидуально-групповое** — с 1-3 детьми; с 1 ребенком.

Групповые занятия оптимально проводить один-два раза в неделю. Еще одно или два занятия на протяжении недели могут быть индивидуальными или для подгруппы детей.

В зависимости от индивидуальных особенностей развития детей и состава группы педагог встречается с одним ребенком или несколькими или с мальчиками или девочками, с одной или двумя парами детей, возможно, которые болели длительное время и не посещали занятия регулярно, или с теми детьми, которые разучивают индивидуально направленный репертуар.

Ориентировочная продолжительность хореографических групповых занятий - 30-40 минут.

Продолжительность занятия в начале и в конце учебного года колеблется в пределах 5-10 мин.

Что касается продолжительности других форм работы - индивидуальных занятий и с подгруппой детей, то их продолжительность педагог определяет самостоятельно в каждом случае отдельно, ориентируясь на конкретных детей.

Типы хореографических занятий

В дошкольной педагогике занятия классифицируются на типы преимущественно в зависимости от учебного содержания занятия или от педагогических задач, то есть по разным параметрам. Хореографические занятия классифицируем на три группы типов, также в зависимости от того, что берем за основу.

Классификация хореографических занятий по основным параметрам

Классификация хореографических занятий по разным параметрам:

- 1-я группа — по содержанию хореографического искусства
- 2-я группа — по интеграции хореографического и жизненного содержания;
- 3-я группа — по ведущим задачам.

Первая группа концентрирует **типы занятий**, в основе классификации которых — сочетание различных видов хореографического искусства, то есть использование учебного содержания отдельных видов хореографии или совокупности определенных видов.

Первый тип - доминантное занятие

В нем доминирует, преобладает один из видов хореографического искусства (одна из содержательных линий программы. Например:

-Хореографическое доминантное занятие **по обучению детей 3-4 лет образно-игровых движений и танцев.**

-Хореографическое доминантное занятие **по обучению детей 4-5 лет народных музыкально-хореографических традиций.**

- Доминантное занятие по обучению детей **5-6 лет современных танцев, по применению партерной гимнастики.** В таких занятиях участники как будто погружаются в атмосферу образно – игрового, народного или современного исполнения и тому подобное. Дети могут знакомиться с новым материалом, разучивать его, а также закреплять, повторять и творчески совершенствовать.

Второй тип - комплексное занятие

В нем планируется привлекать детей к комплексу содержательных линий программы, то есть видов хореографического искусства. В зависимости от возраста детей в занятии используют комплекс средств: элементы классического танца, народные танцы, танцы народов мира, балльные и др. К проведению таких занятий большую готовность проявляют специалисты со специальным хореографическим образованием.

В указанных типах занятий **первой группы** за точку отсчета взяты средства хореографии, то есть смысл самого искусства, **однако не берется в расчет жизненно важный для дошкольника, соответствующий его возрасту контекст в виде таких ориентиров, как игровые, образные, тематические, сюжетные.**

Поэтому-то вторая группа — **интегрированные хореографические занятия.** В них также ставятся задачи как на ознакомление детей с новым материалом, так и на разучивание, закрепление, повторение и творческое усовершенствование. Но благодаря жизненному и широкому художественному содержанию возрастает воспитательный, обще развивающий аспект занятия.

Понятие «интегрированное занятие»

В нем интегрируется хореографическое содержание и жизненно важное для детей содержание, а потому хореография не воспринимается детьми как нечто обособленное.

В таких занятиях у ребенка подсознательно формируется понимание к искусству хореографии.

В интегрированном занятии ребенок переживает добро, радость, красоту, доброжелательные отношения, в целостном художественном образе, соответствующей музыки и пластики.

Таким образом, в интегрированном занятии происходит процесс согласования, объединения хореографического искусства и его функций в жизни человека.

Первый тип

«Интегрированное доминантно-игровое занятие» и «интегрированное комплексно-игровое занятие».

Например, в таких занятиях дети приобщаются к овладению определенного вида хореографии и одновременно каждое упражнение, любая задача имеет образно-игровой характер: *"двигаемся стройно, красиво, как балерины"; "идем медленно, спокойно как старички"; "шагаем энергично как солдаты», высоко поднимая ноги в коленях, как петушок"; "топаем так, будто гвозди забиваем в пол"; "бегаем легонько как птички"; "звеним в колокольчики, как капельки разбрызгиваем" и другие.*

Также всё занятия может базироваться на комплексе хореографических средств из нескольких содержательных линий и одновременно на основе совокупности игровых образов. Круг игровых образов связан с конкретной игрой, мультфильмом, сказкой и тому подобное.

Педагогу-хореографу нужно найти для таких занятий интересную информацию из разных источников, чтобы соответствовать детским ожиданиям, их художественному и жизненному опыту.

Второй тип «Интегрированное доминантно-тематическое» и «интегрированное комплексно-тематическое».

В основе — хореография одной содержательной линии (или комплекса содержательных линий) и актуальная, познавательная, привлекательная для детей тема.

Темами могут быть:

-Времена года, даже реальные погодные условия;

-Природа и природные явления в разных проявлениях;

Мир диких и домашних животных;

этика отношений между людьми и тому подобное.

Через отдельные ситуации тема раскрывается в целом.

Третий тип

«Интегрированное сюжетно-доминантное» и «интегрированное сюжетно-комплексное».

В его основе:

Литературные источники — сказочные, фантастические сюжеты, легенды, мифы, рассказы.

Национальные источники — сюжеты народных легенд, преданий, сказок и тому подобное.

Мультипликационные источники — сюжеты известных мультфильмов.

Театральные источники — сюжеты сказочных балетов и детских опер ("Щелкунчик", "Снежная королева", "Двенадцать месяцев", "Зима и Весна" и др.)

Вымышленные сюжеты на темы детской жизни (например, «путешествующий сюжет», "в гости", "в магазине игрушек") и другие.

Такая интеграция **«третий тип»** - является гуманной, психологически и педагогически оправданной в отношении ребенка-дошкольника, то есть к его возрастным особенностям.

Решающими здесь становятся личный опыт педагога, его знание детей, мастерство и тому подобное.

Интегрированные занятия должны преобладать в работе с дошкольниками.

Третья группа занятий - определяется на основе цели и исключительных ведущих задач, которые присущи хореографической деятельности, сочетают творческие, организационные, итоговые аспекты. Такие занятия целесообразны во всех возрастных группах, на всех ступенях обучения (1-й, 2-й и последующие годы обучения).

Это такие типы занятий:

- «Занятие-постановка»,
- «Занятие-тренинг»,
- «Занятие-презентация»,
- «Самостоятельно творческое занятия»

«Занятие-постановка» определяется, главным образом, задачам постановки танца. То есть это занятие на ознакомление с новым материалом, формирование начальных умений, но важным его признаком становится раскрытие творческого процесса постановки танца педагогом с участием детей. Взрослый комментирует и объясняет свои действия, обосновывает изменение фигур музыкальными изменениями, обращается к детям с вопросами, активизирует их к проявлению элементарной творчески постановочной инициативы. Итак, танец не подается в готовом виде, а рождается на основе музыки, по замыслу педагога и в сотворчестве с детьми. Дети становятся соучастниками (не только исполнителями) рождения танцевальной постановки. **Такое занятие лучше проводить с детьми старшего дошкольного возраста, так как танцы для них более развитые.**

«Занятие-тренинг» можно рассматривать, как занятие на повторение и закрепление навыков выполнения хореографического репертуара. Слово "тренинг" в прямом смысле надо толковать как "специальный тренировочный режим", но — соответственно детскому возрасту, а не как изнурительную репетицию. Не стоит скрывать, что такое занятие уместно за неделю до новогоднего или любого другого музыкально-театрализованного праздника, к которому дети в процессе хореографической деятельности разучили 2-3 танца, игру танцевального характера и тому подобное. Оно может быть короче по продолжительности.

В этом контексте становятся важными особые методы и приемы, с помощью которых повторение и закрепление приобретают характер усовершенствования наподобие открытия некоторой новизны, утверждение радости общения между детьми, желание подготовить красивый танец-подарок родителям к празднику и тому подобное.

«Занятие-презентация» является итоговым занятием, свойственным для хореографической деятельности и известным в основном под названием открытое занятие.

Это занятие на обобщение детского опыта хореографической деятельности. Роль педагога на самом занятии минимизирована. Преобладает самостоятельная деятельность детей.

Предмет презентации — нынешние хореографические достижения детей. Адресат презентации — родители, педагоги, возможно и дети других групп. Представляют сам процесс деятельности, то есть такое занятие, которое проводится на этом этапе. Родители хотят видеть, чем и как занимаются дети, отметить рост своих детей. Мудрые педагоги проводят такие занятия даже в

начале учебного года. В таком случае занятие становится началом исходного уровня развития ребенка, а следующие удостоверяют положительные изменения, личные и общие достижения.

«Самостоятельно-творческое занятие» - можно определить, как занятие на свободное и творческое участие детьми, после того, как они получили определенный багаж знаний.

Например, такое занятие можно провести после праздничных выступлений, дня танца, бала и тому подобное.

Занятия полезны для развития самостоятельности дошкольника в целом, для реализации функций танцевальной деятельности. Дети на таком занятии могут заменять друг друга, (например, танец золушки и принца выполняет другая пара, за ведущего в хороводе становится желающий ребенок и т.д.).

Уместно предлагать детям творческие импровизации на основе приобретенного опыта (лучше, если музыкальное произведение предлагается еще не известное детям).

Перечисленные виды занятий нельзя считать обязательным.

Они даны для облегчения поиска различных ориентиров, четкого видения педагогических возможностей, перспектив роста, приобретения и совершенствования педагогического мастерства каждого специалиста.

Известно, что хореограф - это человек-экспериментатор, полон творческих замыслов, настроен как на сохранение традиций хореографического образования, так и на их обновление и создание новых.

Построение урока танца.

Соблюдать принцип «от простого к сложному», учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, принцип индивидуального подхода. Танец, как дом, складывается из кирпичиков – этюдов, отдельных движений. Важно достигнуть правильности исполнения того или иного упражнения, давая определенную нагрузку на мышцы, суставы, связки. При составлении урока необходимо учитывать, в какое время дня проводится занятие, какая температура в зале и многое другое, что может повлиять на состояние ребенка.

Каждый урок может включать

- 1-2 новых упражнений (младший дошкольный возраст)
- 3-4 (старший дошкольный возраст, построенных по принципу чередования:
 - упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими;
 - упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.п.

Приступая к построению урока, педагогу необходимо поставить перед собой вопросы:

- Что нужно разучить?
- Какие упражнения следует дополнить или усложнить.
- Что из ранее пройденного материала – отработать?
- Заменяя одну-две комбинации на новые, дополняя или усложняя еще 3-4 комбинации и оставляя без изменения, но, закрепляя (отрабатывая) остальные.

При проведении урока, педагог должен суметь донести детям все нюансы изучаемого хореографического материала. Здесь особенно важен практический показ каждого упражнения под музыку, четкая его метрическая раскладка.

Желательно сохранять единый темп ведения урока. Объяснение упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата детей. Это особенно важно учитывать при проведении занятия в зимнее время. А также дети устают и теряют интерес.

Слишком высокий темп проведения занятий, большое число повторений комбинаций также недопустимы, т.к. это может привести к перегрузкам тех или иных групп мышц, а порой – к их заболеванию.

Для того чтобы освободить мышцы, достаточно сменить одно упражнение на другое.

Разнообразие предлагаемого материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно-связочный аппарат – залог успешного проведения урока и достижения главной цели – формирования необходимых исполнительских навыков.

В I-II младшей группах танец должен включать 3-4 движения, средней – 4-5, старшей – 5-6, подготовительной - 6-8. нагрузку можно увеличивать по мере укрепления физического аппарата детей.

Важную роль в процессе воспитания играет музыкальное сопровождение, являющееся основой проведения каждого занятия. Музыка должна соответствовать движению по характеру, стилю, национальной окраске если это народный танец. Хорошее музыкальное сопровождение помогает развить у детей не только ритм, слух, но и воспитать художественный вкус.

Задачи программы по возрастным группам.

Дети 2-3 лет

Музыкально – ритмические движения

- Реагировать на звучание музыки, выполнять движения по показу педагога.
- Ориентироваться в пространстве.
- Выполнять простейшие маховые движения руками по показу педагога.
- Легко бегать на носочках, выполнять полуприседания «пружинка».
- Маршировать, останавливаться с концом музыки.
- Неторопливо, спокойно кружиться.
- Менять движения со сменой частей музыки и со сменой динамики.
- Выполнять притопы.
- Различать контрастную музыку и выполнять движения, ей соответствующие (марш и бег).
- Выполнять образные движения (кошечка, медведь, лиса и т. д.).

Пальчиковая гимнастика

- Тренировка и укрепление мелких мышц руки.
- Развитие чувства ритма.
- Формирование понятия звуковысотного слуха и голоса.
- Развитие памяти и интонационной выразительности.

Пляски, игры, хороводы:

- Изменять движения со сменой частей музыки.
- Запоминать и выполнять простейшие танцевальные движения.
- Исполнять солирующие роли (кошечка, петушок, собачка и др.).
- Исполнять пляски по показу педагога.
- Передавать в движении игровые образы.

Дети 3-4 лет

Музыкально ритмические движения:

- Ходить друг за другом бодрым шагом.
- Различать динамические оттенки и самостоятельно менять на них движения.
- Выполнять разнообразные движения руками.
- Различать двухчастную форму и менять движения со сменой частей музыки.
- Передавать в движении образы (лошадки, медведь).
- Выполнять прямой галоп.
- Маршировать в разных направлениях.
- Выполнять легкий бег враспынную и по кругу.

- Легко прыгать на носочках.
- Спокойно ходить в разных направлениях

Пальчиковая гимнастика:

1. Укрепление мышц пальцев руки.
2. Развитие чувства ритма.
3. Формирование понятия звуковысотного слуха и голоса.
4. Развитие памяти и интонационной выразительности.
5. Развитие артикуляционного аппарата.

Игры, пляски, хороводы:

- Изменять движения со сменой частей музыки.
- Выполнять движения эмоционально.
- Соблюдать простейшие правила игры.
- Выполнять солирующие роли.
- Придумывать простейшие элементы творческой пляски.
- Правильно выполнять движения, которые показал педагог.

Дети 4-5 лет

Музыкально ритмические движения:

- Ритмично ходить в одном направлении, сохраняя дистанцию.
- Ходить парами, тройками, вдоль стен, в рассыпную.
- Останавливаться четко, с концом музыки.
- Придумывать различные фигуры.
- Выполнять движения по подгруппам.
- Совершенствовать координацию рук.
- Четко, непринужденно выполнять поскоки с ноги на ногу.
- Выполнять разнообразные ритмичные хлопки.
- Выполнять пружинящие шаги.
- Выполнять прыжки на месте, с продвижениями, с поворотами.
- Совершенствовать движение галопа. Передавать выразительный образ.
- Развивать плавность движений.

Задачи:

1. Развитие речи, артикуляционного аппарата.
2. Развитие внимания, памяти, интонационной выразительности.
3. Развитие чувства ритма.
4. Формирование понятие звуковысотности.

Игры, пляски, хороводы:

1. Ходить простым русским хороводным шагом.

2. Выполнять определенные танцевальные движения: поскоки, притопы, «ковырялочку», «пружинку» с поворотом корпуса и др.
3. Выполнять движения эмоционально, изменяя его характер и динамику с изменением силы звучания музыки.
4. Ощущать музыкальные фразы.
5. Чередовать хороводные шаги с притопами, кружением.
6. Выполнять простейшие перестроения.
7. Согласовывать плясовые движения с текстом песен и хороводов.
8. Самостоятельно начинать и заканчивать движения.
9. Развивать танцевальное творчество.

Дети 5-6 лет

Музыкально – ритмические движения:

1. Ходить в колонне по одному, врассыпную, по диагонали, тройками, парами. Четко останавливаться с концом музыки.
2. Совершенствовать движения рук.
3. Выполнять несколько движений под одно музыкальное сопровождение.
4. Выполнять движения по подгруппам, уметь наблюдать за движущимися детьми.
5. Ориентироваться в пространстве.
6. Выполнять четко и ритмично боковой галоп, прямой галоп, приставные шаги.
7. Придумывать свои движения под музыку.
8. Выполнять маховые и круговые движения руками.
9. Выполнять легкие прыжки на двух ногах с различными вариантами.
10. Выполнять разнообразные поскоки.
11. Развивать ритмическую четкость и ловкость движений.
12. Выполнять разнообразные движения в соответствии со звучанием различных музыкальных инструментов.

Пальчиковая гимнастика:

1. Развитие и укрепление мелкой моторики.
2. Развитие памяти, интонационной выразительности, творческого воображения.
3. Развитие звуковысотного слуха и голоса.
4. Развитие чувства ритма.
5. Формирование умения узнавать знакомые стихи и потешки по показу без сопровождения текста; без показа на произношение текста только гласными звуками, слогами в разном сочетании.

Пляски, игры, хороводы:

- Передавать в движении ритмический рисунок мелодии и изменения характера музыки в пределах одной части музыкального произведения.
- Танцевать легко, задорно, менять движения со сменой музыкальных фраз.
- Начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкальных фраз.
- Сочетать пение с движением, передавать в движении характер песни.
- Самостоятельно придумывать движения к танцевальной музыке.
- Воспринимать и передавать в движении строение музыкального произведения (части, фразы различной протяженности звучания).
- Активно участвовать в играх на развитие творчества и фантазии.
- Правильно и выразительно выполнять танцевальные движения и различные перестроения.

Ориентировочная схема занятий для дошкольников.

- К началу занятий дети переодеваются в танцевальную форму и выстраиваются друг за другом в коридоре перед дверью зала. Это дисциплинирует детей и создает рабочую атмосферу.
- Под музыку марша, дети идут по кругу, перестраиваются в две – три линии и исполняют поклон в сторону руководителя.
- Выполняется разминка (можно по кругу, или в линиях)
- Занятие продолжается маршировкой и организованного построения в колонны. Проводят фигурное марширование (разные построения в круги, звездочки, линии, колонны и т.д.).
- На середине зала повторяют ряд упражнений, а также танцевальные композиции, **доступные для данного возраста детей.**
- Далее разучивают ритмические упражнения, игры, этюды, отдельные движения и комбинации, входящие в запланированные постановки.
- В завершающей части дети выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания (под спокойную музыку).
- Всеобщее построение и поклон завершает занятие. Под музыку марша дети выходят из зала.

Практические указания по работе над упражнениями, играми, танцами.

Знакомя детей с музыкой и движением в их единстве, руководитель для каждого упражнения, игры, танца определяет, как он будет объяснять детям данное музыкально-двигательное задание. Выбор приема зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от тех задач, которые ставит перед собой педагог.

Перед упражнениями, играми, танцами, в которых дети должны самостоятельно найти движения, выражающие музыкальные образы, руководитель либо ограничивается кратким изложением содержания, либо проводит небольшую беседу, направляющую воображение детей, оживляющую их эмоциональную память, но ни в коем случае он не должен подсказывать им движений. Если материал построен на основных движениях, на подражательных движениях или уже освоенных детьми элементах танца, пляски, руководитель называет эти движения и предоставляет детям действовать — соответственно характеру музыки они сами придают движению нужную выразительность.

Если нужно, чтобы дети сразу поняли и почувствовали точную форму упражнения первого раздела, руководитель выразительно и четко показывает его детям; затем они сами исполняют его, окрашивая своим пониманием музыки.

Желая дать детям повеселиться под незатейливую радостную музыку, руководитель может просто исполнить танец в паре с одним из учеников, а затем предложить танцевать всем детям.

При работе с детьми над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений.

Словесные объяснения должны быть кратки, точны, образны и конкретны. Недопустимо путать термины или исказить значения слов. Например, говоря о галопе, надо сказать «скакать галопом», а не «бегать галопом»; нельзя называть колонну шеренгой и т. п. Развивая у детей «мышечное чувство», надо учить их четко различать значения слов «ронять» и «бросать» (руки): первое означает пассивное, а второе — активное действие и т. п. Дети должны привыкать к терминам и условным выражениям; неправильное или небрежное их употребление мешает образованию связи между словом и движением.

Особенно осторожно и вдумчиво надо говорить о музыке. Нельзя упрощенно, формально определять ее особенности, например характеризовать музыку как громкую или тихую, быструю или медленную,

не упоминая о ее эмоциональной окраске: громкая музыка может быть и веселой, и энергичной, и грозной, тихая — спокойной, задумчивой, грустной, нежной и т. д.

Говорить о содержании музыкально-двигательного материала и особенностях движения надо всегда образно, активизируя воображение детей. Хорошо сопровождать слова отдельными движениями,

выразительными жестами. Например, чтобы дети легко и непринужденно бежали с лентами, руководитель показывает правильное положение руки, объясняет, что «лента будет так же легко виться по воздуху, как звучит музыка», если плечи опущены и рука в локте не выпрямлена.

Показ играет в работе над движением огромную роль. Он необходим при освоении технических навыков, подготовительных упражнений.

Показ музыкально-двигательных упражнений и танцев в целом (или отдельных движений) необходим во всем процессе работы над ними. Дети должны увидеть художественное воплощение музыкально-двигательного образа — это будит их воображение.

Рекомендуется иногда показывать движение всей группе в исполнении одного-двух успевающих учеников. Школьники легче схватывают и понимают движение, его связь с музыкой, когда его выполняет ровесник. Такой прием учит видеть и оценивать хорошее исполнение.

В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнение вместе с детьми, чтобы вовлечь детей в движение и усилить их эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Например, во время ходьбы бодрым шагом настроение ребят сразу поднимается, движение их делается активнее, выразительнее, когда руководитель идет внутри круга детей, подчеркивая энергичный, веселый характер марша.

Во всех случаях, показывая, руководитель должен двигаться с полной эмоциональной выразительностью, в полном единстве с музыкой, правильно и точно исполняя движение. Показывать детям движение схематично, формально, вполсилы нельзя — это не только не помогает детям лучше чувствовать и понимать движение и музыку, но и вредит им: дети перестают воспринимать музыку, движения у них делаются пустыми, неполноценными.

Конечно, не все дети и не во все время урока одинаково активны и эмоциональны, но надо добиваться, чтобы в группе не было равнодушных и безучастных. Тут важен пример руководителя, который должен все время как бы участвовать в играх, танцах, упражнениях вместе с детьми. Для этого ему

необходимо воспитать в себе привычку во время движения (своего и детей) петь про себя мелодию, знать ее наизусть.

Нередко бывает, что упражнение, игра, танец вначале исполняются детьми живо, эмоционально, а затем, по мере работы, интерес к ним ослабевает. Так случается, если ребятам еще не по силам четкое и детализованное выполнение: им неинтересно работать над не вполне понятным образом и технически не удающимися движениями. В таком случае лучше временно прекратить работу над этим заданием и вернуться к ней позднее, когда группа будет лучше подготовлена.

В других случаях педагог должен поддерживать интерес у детей, постепенно внося в задание занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию. Так, например, совсем новым и интересным кажется упражнение, в котором движения, исполнявшиеся прежде просто по кругу,

вдруг превращаются в красивое коллективное действие, игру, по-новому раскрывающие эмоциональное содержание музыки.

В работе над материалом не следует торопить детей, опережая возможности их восприятия.

Материал для занятий с дошкольниками.

Примеры разминок:

Разминка «Здравствуй, дружок»

(трек 7 и 8)

Цель: Формирование основных движений (по сюжету разминки). Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями.

Описание: дети стоят в кругу

1-й куплет

Здравствуй, дружочек, здравствуй, дружок!

(Приветственно машут сначала одной рукой, потом другой)

Встанем с тобою мы вместе в кружок.

Дружно по кругу с тобою пойдем,

(Взявшись за руки, идут по кругу)

Здороваться вместе начнем!

— Здравствуйте, здравствуйте, ручки!

(Протягивают вперед руки)

— Хлоп, хлоп!

(Хлопают)

— Здравствуйте, здравствуйте, ножки!

(Выставляют на пятку сначала одну ногу, потом другую)

— Топ, топ!

(Топают)

— Здравствуйте, наши ладошки!

(Поворачивают ладони)

— Хлоп-хлоп!

(«Тарелочки»)

— Здравствуйте, наши коленки!

(Гладят колени ладонями)

— Шлеп-шлеп!

(Шлепают ладонями по коленям)

2-й куплет

Здравствуй, дружочек, здравствуй, дружок.

(Приветственно машут сначала одной рукой, потом другой)

Галопом поскачет наш дружный кружок.

Легкие ножки по кругу бегут,

(Двигаются боковым галопом по кругу, руки на поясе)

На месте совсем нам стоять не дают.

— Здравствуйте, круглые щечки!

(Гладят щеки)

— Пух, пух!

(Ударяют ладонями по щекам)

— Здравствуйте, ноготочки!

(Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их)

— Стук, стук!

(Стучат ноготочками друг о друга)

— Здравствуй, веселый мой носик!

(Прикасаются пальцем к носу)

— Шмыг, шмыг!

(Тянут за нос)

— Ножки-пружинки, привет!

(«Пружинка»)

— Прыг, прыг!

(Прыжки на месте)

3-й куплет

Здравствуй, дружочек, здравствуй, дружок!

(Приветственно машут рукой)

Быстро закружится ровный кружок.

Резвые ножки быстро бегут,

(Взявшись за руки, легко бегут по кругу)

И наконец остановятся тут.

— Мы улыбнемся друг другу с тобой.

(Качают головой)

Здравствуйте, люди! Смейтесь со мной!

(Протягивают руки вперёд)

Солнцу привет! Небу привет!

(Поднимают руки вверх (2 раза)).

«Здравствуйте!» — слышим в ответ.

(Протягивают руки вперёд и выполняют хлопки)

Разминка – танец «Успешные малыши»

(трек 9 и 10)

1-й куплет

Мы присели, встали дружно,
танцевать ребятам нужно.

Мы присели, встали дружно,
танцевать ребятам нужно.

(Пружинка)

Припев

Шаг вперёд, прыжок вверх,

(Шаг вперёд правой ногой, прыжок вверх)

Ждёт ребят большой успех.

(Хлопки перед собой)

Шаг назад, прыжок вверх

(Шаг левой ногой назад, прыжок вверх)

Ждёт ребят, большой успех.

(Хлопки перед собой)

2-й куплет

Ручки взяли на бочок,

(Руки на пояс)

Ножки скачут скок да скок.

(Подскоки на месте)

Ручки взяли на бочок,

(Руки на поясе)

Ножки скачут скок да скок.

(Подскоки на месте)

Припев (повтор движений указанных выше в припеве)

Шаг вперёд, прыжок вверх,

Ждёт ребят большой успех.

Шаг назад, прыжок вверх

Ждёт ребят, большой успех.

3-й куплет

Ножки шире, ручки вверх

(Прыжок – ножки на ширине плеч, руки поднять вверх)

Мы большие выше всех

(Потянуться всем корпусом вверх)

Ручки шире, ножки тоже,

(Прыжок – ножки на ширине плеч, руки поднять вверх)

До чего же мы хороши

(Потянуться всем корпусом вверх)

Припев (повтор движений указанных выше в припеве)

Шаг вперед, прыжок вверх,

Ждет ребят большой успех.

Шаг назад, прыжок вверх

Ждет ребят, большой успех.

4-й куплет

Ножку правую подняли,

А на левой мы стояли.

Ножку левую возьмем,

И совсем не упадем.

(Руками поочередно взять правую, затем левую ножку, стараться стоять на одной ноге, сохраняя равновесие)

Припев (повтор движений указанных выше в припеве)

Шаг вперед, прыжок вверх,

Ждет ребят большой успех.

Шаг назад, прыжок вверх

Ждет ребят, большой успех.

5-й куплет

А теперь мы повернемся,

И в кружочек соберемся.

Мы в кружочек соберемся

И все за руки возьмемся.

(Дети перестраиваются в круг, и берутся за руки)

Припев (повтор движений указанных выше в припеве)

Шаг вперед, прыжок вверх,

Ждет ребят большой успех.

Шаг назад, прыжок вверх

Ждет ребят, большой успех.

6. Вправо дружно покружились,

И красиво поклонились.
(Покружится вправо и выполнить поклон)
Влево дружно покружились,
И красиво поклонились.
(Покружится влево и выполнить поклон)

Припев (повтор движений указанных выше в припеве)
Шаг вперед, прыжок вверх,
Ждет ребят большой успех.
Шаг назад, прыжок вверх
Ждет ребят, большой успех.

Разминка «Три медведя» **(трек 11 и 12)**

1-й куплет
Вот котята идут,
Мягких лапок слышен стук.
(Шаги на носочках)
Тихо пяточки идут,
к маме кошечки ведут.
(Шаги на пяточках)

Проигрыш *(повторить еще раз выше указанные движения)*

2-й куплет
Возле дома во дворе,
Петушок гуляет.
И, любимую свою,
Песню распевает.
(Выполнить высокие шаги, с раскрытием рук в стороны)

3-й куплет
Скачут зайцы – прыг да скок,
На лесной опушке.
А у зайчиков торчат,
Ушки на макушке.
(Прыжки на двух ножках)

4-й куплет
Я, пингвин, не один,
Нас, пингвинов, стая.

Мы живем среди льдин,
И не замерзаем.
(Шаги, имитируя движения пингвинов)

5-й куплет

Едем, едем, на лошадке,
Цок, цок, цок, цок!
По дорожке гладкой, гладкой,
Цок, цок, цок, цок!
(Галоп боковой и прямой)

6-й куплет

Три медведя шли домой,
Папа был совсем большой.
(Шаги на внешней стороны стопы)
Мама чуть поменьше ростом,
(Шаги присев на корточки)
А сынок, малютка просто.
(Ползание на четвереньках)

7-й куплет

Побежали наши дети,
Все быстрее, все быстрее.
Не догонит косолапый,
Давайте, веселей!
(Бег по кругу, с захлестом голени назад, затем бег перестраиваясь на линии)

Разминка на разогрев и координацию движений

(трек 13 и 14)

(Смотрим видео приложение)

Основные построения.

Колонна – группа исполнителей, стоящих друг за другом в затылок

«Колонна». Это построение рядами. Каждый ряд может состоять из нескольких человек, но не менее двух. В каждом ряду должно быть одинаковое количество участников, стоящих на небольшом расстоянии друг от друга, и образуют фигуру «колонна». Ряды стоят в затылок один другому. «Колонна» представляет собой вытянутый прямоугольник, в котором ширина рядов всегда меньше длины «колонны».

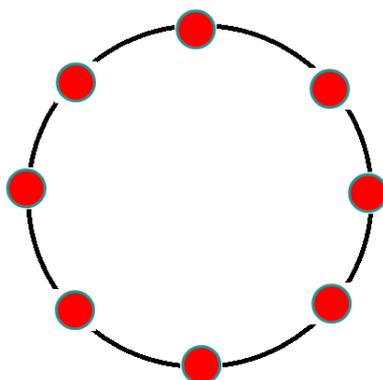


«Линия» или «шеренга».

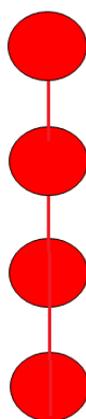
Участники стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.



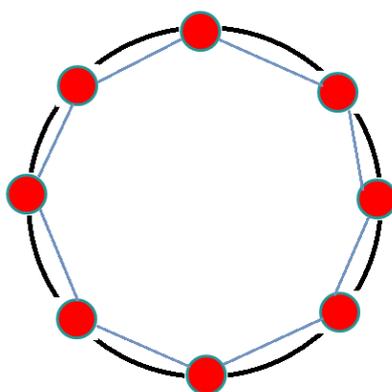
Круг - Число участвующих в этой фигуре не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Танцующие стоят в кругу, повернувшись лицом в центр или спиной к центру, или друг за другом в затылок. Движение по кругу в хороводе может идти, как по ходу часовой стрелки, так и против хода часовой стрелки.



Цепочка – группа исполнителей, стоящих в колонне и взявшись за руки



Хоровод – стоят в кругу взявшись за руки



Построения и перестроения группы

Овладение простейшими строевыми навыками с первых занятий помогает внешне и внутренне организовать группу, обеспечить нормальную работу. В дальнейшем дети приобретают умение быстро и просто выполнять перестроения, которые им понадобятся в музыкальных упражнениях, играх, танцах.

Основное построение группы на уроке

Описание. Основное построение детей (для проведения упражнений, исполняемых на месте) зависит от размера и пропорций помещения, от количества детей и от разных других причин, поэтому выбор того или иного построения целиком принадлежит руководителю, оно должно быть удобным и для детей, и для него самого (возможность все время видеть всю группу).

В нормальном, большом зале можно рекомендовать строить детей тремя подгруппами: двумя колоннами вдоль длинных стен и шеренгой вдоль короткой стены (буквой П), лицом к руководителю. Целесообразно, чтобы в подгруппах мальчики и девочки стояли через одного: это упрощает перестроение в пары или разделение девочек и мальчиков (для этого тем или другим достаточно сделать шаг-два к середине зала). Этот строй удобен еще тем, что смена упражнений на месте ходьбой или бегом не требует перестроения — группа просто поворачивается за ведущим и может начать движение по кругу.

Колонны удобно строить по росту, начиная с самых высоких; шеренгу образуют самые маленькие. При перестроении в общий круг это помогает избежать неудобного соседства самого высокого и самого маленького ребенка.

Стоящие первыми в обеих колоннах являются ведущими группы — один при движении вправо, другой — влево по кругу. В колоннах дети стоят на расстоянии поднятой (вытянутой вперед) руки (не касаясь ею стоящего впереди ребенка), в шеренге — на расстоянии поднятых в стороны рук.

Вставая на свои привычные для урока места, ребята настраиваются на работу, делаются организованнее, внимательнее, активнее.

Необходимо с первого занятия воспитывать умение быстро, бесшумно и без толкотни находить свои места в основном строю, вырабатывать рабочие навыки: строясь, сразу проверять интервалы, вставать точно в затылок друг другу (в колонне) или же быстро выравнивать общую линию (в шеренге), — принимать правильное исходное положение

В маленьком помещении иногда приходится прибегать к построению в шахматном порядке или в несколько колонн; однако этот строй наименее удобен, так как на уроке музыкального движения часто чередуются упражнения на месте и с продвижением.

Построение в колонну

Описание:

Колонной называется ряд детей, стоящих в затылок один другому, с равными интервалами (нормально — на расстоянии поднятых вперед рук, не касаясь спины стоящего впереди ребенка).

Вначале дети приобретают навык быстро, без шума и толкотни строиться за ведущим, по росту (большие впереди). Позднее они должны (в играх,

плясках) уметь также строиться в небольшие колонны не по росту и без ведущего.

Колонной пар называется колонна, образованная парами, стоящими в затылок (пара за парой). Перестроение из колонны по одному в колонну пар и обратно проще всего, если в колонне мальчики и девочки стоят через одного; девочка выходит из колонны и встает рядом со стоящим перед ней мальчиком (или наоборот), затем она возвращается на свое место.

Следует приучать детей при построении в колонну всегда проверять правильность интервалов — сначала руками, потом на глаз, а также сразу принимать правильную стойку. Умение строиться в колонну закрепляется играми и упражнениями.

Построение в шеренгу

Описание:

Шеренгой называется ряд детей, стоящих плечом к плечу, лицами в одну сторону.

Вначале ребят учат перестраиваться в небольшие шеренги из колонн или цепочек — поворотом направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно.

Перестроение из колонны в шеренгу следует соединять с обратным перестроением в колонну. Стоя в шеренге, нужно проверять ее правильность по линии носков.

Построение цепочкой

Описание:

Цепочкой называется колонна детей, взявшихся за руки. Вначале образовать цепочку лучше из шеренги: взявшись за руки, дети поворачиваются направо (налево) и встают в затылок за ведущим. Позднее они строятся в колонну и затем просто подают друг другу руки.

Необходимо следить, чтобы при перестроении из шеренги в цепочку поворачивались не только голова и корпус, но и ноги (т. е. нужно вставлять четко в затылок друг другу).

Не следует в начале года строить детей длинными цепочками — они легко теряют свободу и ритм движения.

Построение в круг

Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков, внешне организующих детский коллектив.

Описание. Простейший способ построения круга — из небольшой шеренги. Дети берутся за руки, и крайние в шеренге идут навстречу друг другу; все выравнивают круг, растягивая его до положения поднятых в сторону рук. Позднее то же выполняется не берясь за руки. Общий круг можно образовать из предложенного основного строя. Обе колонны поворачиваются лицом к середине зала, образуя две шеренги; все три шеренги берутся за руки, как бы перестраиваясь в глубокий полукруг. Затем ведущие идут навстречу друг другу и замыкают круг.

Иногда дети могут строить круг из недлинной цепочки, следуя за ведущим, который для этого начинает идти по линии круга, постепенно догоняя последнего в цепочке.

Параллельно дети учатся быстро и организованно строиться в круг из свободного расположения в зале. При этом они не должны стремиться вставать по росту — задача заключается в том, чтобы каждый ребенок быстро нашел себе место, выполняя общее задание.

Для построения небольшого кружка 5—10 человек собираются тесной группой, а потом расходятся по кругу, вначале держась за руки со стоящими рядом товарищами, затем без помощи рук. При построении большого общего круга после движения врассыпную по залу каждый ребенок должен посмотреть, к какой стене он ближе находится, и туда направиться, постепенно выравнивая круг вместе со всеми детьми.

Свободное размещение

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

Описание:

а) Дети должны уметь более или менее равномерно занять все предложенное им пространство (весь зал, половину его и т. п.); встать на возможно более

далеком расстоянии друг от друга и от стен (не ближе поднятых в стороны или вперед рук).

б) При делении группы на несколько подгрупп (кружков, колонн и т. д.) надо учить детей размещать эти подгруппы в пространстве — по кругу, на равных расстояниях друг от друга, в углах и т. д. (в зависимости от задания).

Размещаться в зале подгруппами дети сначала учатся на упражнениях с фиксированными местами. Затем определение места подгруппы предоставляется ведущему, еще позднее его находит вся подгруппа.

Упражнения на построение.

Изучая с детьми следующие построения, содержание заданий нужно направить только на правильное выполнение рисунка. Никаких других дополнительных заданий давать не следует, чтобы избежать перегрузки нервной системы. Выводить построение надо на движениях, которые дети уже освоили: шаг с носка, легкий бег, шаг на месте и т.д.

Осень. (Кружение по одному, парами, держась за руки)

(трек 15)

Группа детей изображает листья на ветке дерева. Подул ветер (другая группа детей несколько раз оббегает вокруг ветки с листьями) и сорвал с ветки листочки. Дети «листочки» разбегаются в разных направлениях, и каждый кружится на месте, а потом падает на землю — опускается на одно колено. Педагог устанавливает счет, на который дети разбегаются, и счет, на который они кружатся. Дети, которые опоздали опуститься на колено или опустились ранее, становятся ветерком, а часть детей из группы ветерка — листочками.

Листочки.

(трек 16)

Данное задание можно выполнять парами, оставив сюжет предыдущего упражнения. Дети «листочки» после того, как ветер сорвал их с ветки, разбегаются парами, затем, взявшись за обе руки, кружатся и опускаются на колено.

«В походе» (игровое упражнение)

(трек 17)

В музыке сопоставляются два настроения — энергичное, напористое (марш) и легкое, беззаботное (веселая мелодия танцевального характера); дети передают их бодрой ходьбой в строгом, четком строю (на переходе) и свободным, непринужденным движением без строя (на привале).

Упражнение воспитывает умение организованно выполнять перестроения самостоятельно, без указаний педагога.

Описание:

Дети стоят в колонне по росту вдоль стены зала.

Такты 1—8. Колонна идет за ведущим бодрым шагом вдоль стен зала, четко останавливается с окончанием марша.

Такты 9—16 — на привале. Дети играют, бегают в любых направлениях по залу, не толкаясь и заполняя все пространство (шаг на каждую четверть).

Такты 17—24. Ведущий идет вдоль стены зала. Все следуют за ним, без суеты на ходу перестраиваясь в колонну по росту. К концу музыки колонна должна быть построена. С последним аккордом группа четко останавливается, приставив ногу к ноге.

Чтобы ведущий был всем сразу заметен, ему можно дать в руку флажок.

« В походе 2» - усложненный вариант игры.

(трек 17)

Дети стоят в колонне вдоль стены. Колонна разделена на три-четыре приблизительно равные подгруппы. У ведущих каждой подгруппы в руках флажки (разного цвета).

Такты 1—8 и 9—16. Движения исполняются так же, как в упражнении указанном выше. После бега на 16-м такте ведущие останавливаются в разных местах зала (где застал их конец музыки) и поднимают флажок.

Такты 17—24. Ведущие стоят на месте. Дети строятся в колонны за своими ведущими.

Затем упражнение повторяется: каждый ведущий ведет свою колонну в любом направлении — вдоль стен, змейкой, по кружку, по диагоналям и т. д., но не мешая движению других колонн. После бега (на такты 9—16) ведущие останавливаются в других местах.

Руководитель следит за тем, чтобы, направляясь к своему ведущему и строясь в колонны, никто не нарушал темпа марша, не суетился и не наталкивался друг на друга.

Ведущие должны останавливаться подальше друг от друга и от стен, чтобы колоннам удобно было за ними строиться. В колонны можно вставать по росту или свободно. Следует отметить колонну, действующую наиболее организованно.

Веселое перестроение.

(трек 18)

Дети двигаются в шеренге по залу (шаг на каждую четверть) — рис. 1, в глубине зала выстраиваются в одну линию, лицом к педагогу (рис. 2), маршируют на месте, выравнивая линию. Выровняв ее, снова двигаются, останавливаются, маршируют на месте.

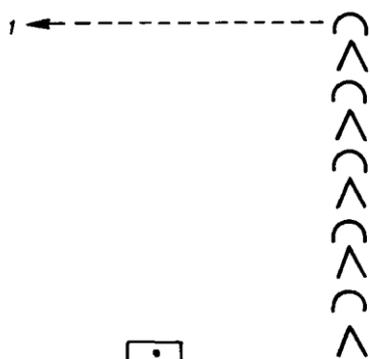


Рис 1.

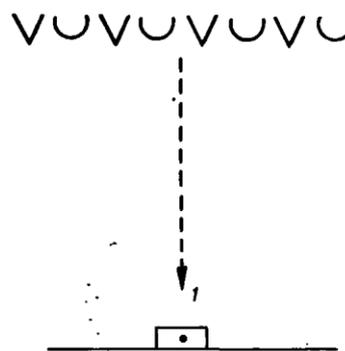


Рис 2.

Педагог вызывает детей, нарушивших линию, и по заданию других они должны выполнить одно из изученных движений.

Движение по кругу друг за другом, придерживаясь равного расстояния

Солнышко и лучики.

(трек 19)

Дети становятся в круг (он предварительно нарисован мелом на полу). Педагог предлагает им взяться за руки и посмотреть, ровный ли круг (для этого им надо вытянуть руки), а потом обращается к ним с вопросом, что этот круг им напоминает. Кто-то из детей скажет — «солнышко», другие — что-то другое. Из всех сравнений педагог предлагает выбрать одно. Дети эмоционально и активно привлекаются в игру-задание и пытаются сохранить этот ровный круг («солнышко»), когда будут двигаться по нему. Сначала они проходят только один круг, опускают руки и отдыхают, не сходя с мест. Задание можно повторить еще раз. На следующих занятиях дети отдыхают после того, как пройдут два, а затем три круга подряд. Когда они отдохнут, педагог предлагает каждому посмотреть на своего соседа, который стоит справа, и запомнить расстояние до него, затем повернуться направо и идти по кругу, опустив руки, одновременно сохраняя круг и расстояние до своего соседа, который шагает впереди. Задача эта очень сложная. Во время выполнения его педагог только ведет счет, не делая никаких замечаний,

чтобы не отвлекать внимание детей. Постепенно, преодолевая трудности, они усвоят это не простое построение.

Движение парами.

(трек 20)

Дети уже знакомы с движением по кругу, понимают, как надо сохранять расстояние между собой и соседом, и, когда переходят к усвоению построения в парах, то придерживаются тех же правил. Движение парами тоже происходит по кругу, поскольку оно позволяет двигаться неограниченно. Педагог предлагает детям по собственному желанию выбрать себе пару. После этого они становятся пара за парой в круг (круг-предварительно нарисован мелом на полу) и берутся в парах за руки. Сначала проходят один круг. После замечаний и соответствующих исправлений идут по кругу еще раз или два. Если они после повторения двигаются по кругу неплохо, педагог предлагает им пройти два круга подряд. На следующем занятии добавляется и сюжетное задание. Например:

Сбор ягод.

(трек 21)

Дети идут на полянку собирать ягоды. Каждая пара в свободной руке несет маленькую корзинку. Пройдя два круга, они оказались на полянке и расходятся собирать ягоды. Собрав их, по команде педагога: «Пора домой!» — становятся на свои места в пары, показывают друг другу, сколько они собрали ягод, и идут домой, делая два-три, круга

Примечание. Корзинку можно изготовить из бумаги самим, а ягодками будут служить шарики из красной бумаги. К началу задания педагог разбрасывает «ягодки» по полу в середине круга.

Лучшая четверка (движение по четыре)

(трек 22)

Соревнования на лучшую четверку. Дети становятся по собственному выбору по четыре. Стоящие в первой четверке, берутся за руки и шагают к педагогу, показывая, как они овладели шагом с носка, какая у них осанка, как держат голову (рис. 3). Дойдя до педагога, останавливаются, выполняя тройной притоп, и опускают руки. Четырьмя шагами на месте поворачиваются через правое плечо на 180 ° и продолжают маршировать на месте (тоже четыре шага), берутся за руки и движутся в глубину зала (рис. 4).

Придя на место, опять поворачиваются на 180° лицом к педагогу, маршируют на месте, идут к нему и заканчивают задание (рис. 5). Те же движения выполняют все остальные четверки. После этого педагог называет лучшую четверку.



Рис 3.

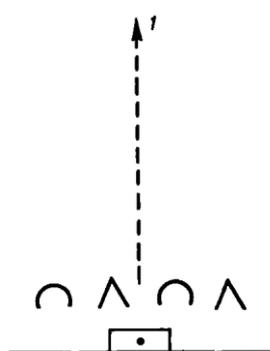


Рис 4.

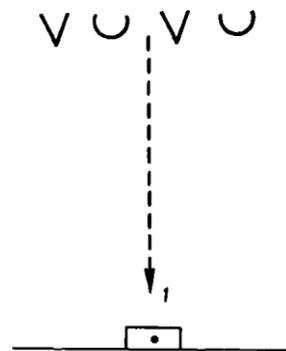


Рис 5.

Хоровод сказочных персонажей (сужение и расширение круга) (трек 23)

Избрав себе любимый сказочный персонаж, дети, взявшись за руки, становятся в широкий круг и ведут хоровод, показывая цветам, которые растут на поляне (дети в центре круга), как они хорошо ходят, начиная шаг с носка, какая у них хорошая осанка. Вдруг слышно странный шум в лесу. Дети останавливаются, прислушиваются и понимают, что это мчит Баба-Яга верхом на метле. Надо прятаться. Тихонько, крепко держась за руки, они идут в центр, сужая круг, опускаются на колени и наклоняют головы. Цветы, растущие на поляне, прячут их (выстраиваются перед ними в линию, взявшись за руки). Баба-Яга выбегает на поляну. Не видя детей, бежит искать их. Цветы идут на свои места, дети встают, поворачиваются на 180° — смотрят вслед Бабе-Яге. Убедившись, что ее нет, расходятся в большой круг, держась за руки, и продолжают хоровод. Баба-Яга, не найдя детей, возвращается обратно. Дети снова прячутся в маленький круг. Баба-Яга не видит их и бежит домой. Дети продолжают хоровод в большом кругу до тех пор, пока педагог их не остановит.

Усвоив построение из большого круга в маленький, и наоборот за руки, игру повторяют без рук; девочки руками поддерживают юбочку, у мальчиков руки на талии. С усвоением рисунка педагог переходит, от медленного к более быстрому темпу в построении

Цветы и ветер. (Образование малого и большого круга)

(трек 24)

Это построение самое сложное для усвоения. Но если задание будет иметь логический смысл, то дети легко овладеют им.

Задание. В центре зала мелом нарисован небольшой круг.

В круге — дети-«цветы» (клумба) — рис. 6. Они слегка покачивают головками от легкого ветерка. Вдруг ветер усиливается (мальчик - «ветерок» оббегает клумбу). Цветы сильнее покачивают головками. Ветерок забегает внутрь клумбы, кружится на месте, а цветы разбегаются в большой круг и опускаются на одно колено (рис. 7). Ветерок стихает (перестает кружиться) и улетает. Цветы опять собираются в клумбу — на свои места

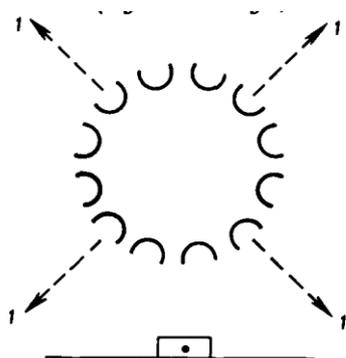


Рис 6.

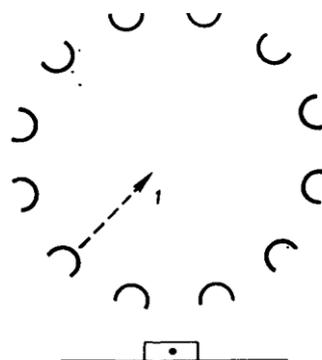


Рис 7.

Примечание. Дети сами выбирают, какими цветочками хотят быть.

При выполнении задания с сопровождением его надо разучивать по частям.

В быстром построении «из круга в рассыпную и опять в круг» следует найти содержание задания, которое требует более быстрого темпа.

Игра «Интервал» (самостоятельное построение круга)

(трек 25)

Педагог знакомит детей с понятием, что такое интервал, объясняет, как его находить, сохранять, показывает и закрепляет это на практике в круге.

На следующем занятии детям предлагается «игра в интервал»: они должны самостоятельно создать круг, придерживаясь одинаковых интервалов. Для выполнения этого построения педагог отводит определенное время, например, одну минуту, и громко считает до шестидесяти; следит за игрой, но не помогает им. Закончив счет, он хлопает в ладоши. Дети сразу должны остановиться. Педагог входит в центр круга, осматривает его и детям, между которыми одинаковые интервалы и сохранена линия круга, выдает приз — картинка. Игра повторяется еще раз или два, пока дети хорошо не усвоят интервалы. При каждом повторении сокращается время на ее выполнение.

Когда дети научатся быстро, с одинаковыми интервалами образовывать круг, задание можно усложнить, например, предложить каждому подумать, кого бы он хотел изобразить: сказочного персонажа, птичку, зверя, цветок и др. — и, стоя в круге, принять характерную позу. Педагог анализирует выполнение и за лучшую позу вручает приз.

Следующий вариант этого задания — быстро создать правильный круг с одинаковыми интервалами и двигаться по нему, начиная шаг с носка и слегка отделяя ногу от пола и сохраняя интервалы.

Примечание. Овладевать интервалы рекомендуется у круга, так как дети видят друг друга и им легче соблюдать одинаковые интервалы. Пока дети не усвоят их, игра выполняется без сопровождения. Проводя игру с сопровождением, в музыке следует подчеркивать моменты, когда детям надо образовывать круг с одинаковыми интервалами .

Парад (соблюдение интервалов между парами) (трек 26)

Дети парами в разных построениях марша проходят мимо «трибуны». Держась за руки (свободными руками девочки поддерживают юбочку, у мальчиков руки на талии), начинают движение по кругу. Когда первая пара пройдет четыре шага, вступает вторая и т. д. Все пары, двигаясь по кругу, строго придерживаются интервала в четыре шага. Первая пара заканчивает второй круг в точке 5 (рис. 8) и выводит всех в колонну с интервалом в два этапа (рис. 9). Дети маршируют на месте (восемь шагов), поднимая ноги, согнутые в коленях, а потом расходятся парами в разные стороны, снова увеличивая интервал до четырех шагов.

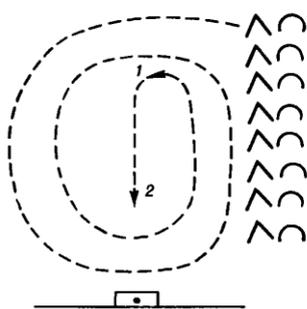


Рис 8.

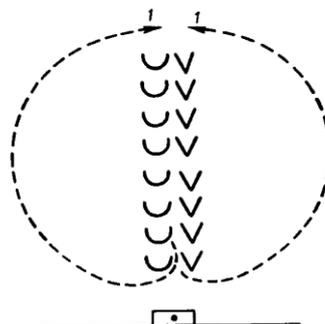


Рис 9.

Возле точки 5 сходятся по две пары (четыре) — рис. 10 движутся вперед, маршируют на месте, делая шесть шагов, и в заключение выполняют тройной притоп с хлопками (рис. 11).

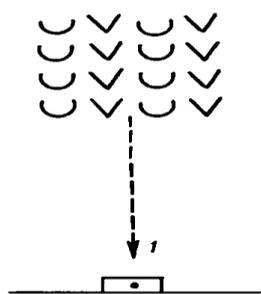


Рис 10.

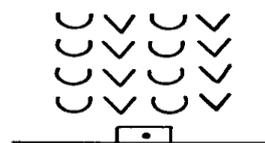


Рис 11.

Примечание. На осанку и походку детей педагог обращает внимание только после усвоения ими рисунков и интервалов.

Задание выполняется частями на нескольких занятиях, поскольку каждый рисунок требует разных интервалов.

Игра заостряет внимание, развивает чувство пространства и ориентацию в нем.

Задание сначала выполняется без музыкального сопровождения.

Музыкальное сопровождение урока.

- Тесная связь двух видов искусства – музыки и танца – подтверждается историей векового развития мировой культуры.
- В занятиях танцевального кружка важное место отводится музыке, которая положительно влияет на детей, помогает развивать их способности, раскрыть содержание танца.

1. Музыку нельзя рассматривать только как ритмическое сопровождение, облегчающее исполнение движений.

2. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки и давало бы возможность при разработке отдельных эпизодов увязывать действие и движения с музыкой.

3. Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки, она может способствовать успеху или быть причиной неудачи.

4. Для народных и классических танцев используют народную музыку, обработки народных мелодий, а также лучшие образцы отечественной и зарубежной классики, произведения советских композиторов.

5. Необходимо следить, чтобы на занятиях дети внимательно слушали музыкальное сопровождение, чувствовали и правильно воспроизводили его в движениях. Музыка должна быть доступной и понятной детям по содержанию и форме. Движения, которые дети исполняют в сопровождении музыки, должны быть средством выразительности.

6. Музыка с определенным темпом, метром и ритмическим рисунком выражает и подчеркивает характерные особенности движений, помогает их исполнению.

Танцевальные движения.

С первых дней занятий, детям нужно прививать культуру движений, и делать это следует не спеша, не перегружая их лишними замечаниями и напоминаниями.

Усвоение простых движений, предусмотренных программой, позволит им свободно чувствовать себя в играх и игровых танцах.

Рассмотрим примеры игровых приемов, разучивание движений с дошкольниками

Упражнение «Ледяное царство» (шаги с носка) (трек 27)

Описание:

«Мы попали с вами в царство, где все из стекла — стены, потолок, пол. В глубине зала, где мы находимся, — дверь, за которой спит заколдованная злой феей такая же маленькая девочка (мальчик), как и вы. Если мы сумеем пройти так, как я вам сейчас покажу, чтобы стеклянный пол не разбился, то двери откроются, и девочка проснется. Мы возьмем ее к себе, и она будет играть и веселиться вместе с нами».

После рассказа педагог показывает и объясняет, как надо двигаться:
«Встаньте прямо, плечи не поднимайте и не напрягайте, голову держите прямо, тогда ногам будет легче ступать. Ступать следует аккуратно, ногу ставить с носочка, чтобы не повредить пол».

Каждый шаг на две четверти — всего 8 тактов. После усвоения — 16 тактов.

Незаметно для детей одновременно с усвоением правильного движения шагом начинается формирование осанки и постановки головы. При изучении всех последующих движений, задач, этюдов педагог должен напоминать детям о том, как следует ходить — ставить ногу с носка, корпус и голову держать прямо, поскольку из этих элементов состоит основа будущей танцевальной культуры.

Упражнение «Лисичка и зайчик» (шаги с носка прыжком)

(трек 28)

Описание

«Так украдкой ходит лисичка за зайчиком. Идет тихо, легко, ступая с носочка, чтобы зайчик не услышал. Сделав несколько шагов, лисичка делает прыжок на двух ногах — ловит зайчика. Чтобы прыжок был тоже тихим, лисичка, готовясь к нему, слегка приседает и хватает зайчика. Зайчик не слышит прыжка и не успевает убежать».

«Каждый шаг лисички, когда она подкрадывается — на две четверти (шаги 4), затем на две четверти — присесть (подготовиться к прыжку) и на две четверти — прыжок, после которого снова присесть (две четверти). Всего 8 тактов.

Чтобы закрепить движение, задания следует повторять в течение 2-3 занятий. **Никакого давления на качество технического исполнения делать не следует**, все внимание детей надо направить на правильную передачу содержания, что и приведет к более точному усвоению формы движения. У дошкольников главным образом имеет место подражание, которое обязательно должно быть сознательным, то есть идти от содержания задания, а не от формы движения. После двух-трех занятий закрепление и усовершенствование движения должно продолжаться, но обязательно на задании с новым содержанием, что вновь повышает внимание детей к движению.

Воспитывая шаги, педагогу следует приучать детей правильно держать голову и спину.

Упражнение «Воробьи» (легкий прыжок на обеих ногах на месте, с небольшим продвижением вперед и вращением вокруг себя)

(трек 29)

Описание

«Воробьи прыгают легко, бесшумно, на обеих ножках на месте и вокруг себя ищут зернышки и не находят. Вдруг кто-то бросил крошку. Увидев ее, прыжками с небольшим продвижением вперед все воробьи направляются к ней. Кто первый подскочит, тот и возьмет»

Каждое движение сначала изучается на одну четверть, потом — на две четверти.

«Упражнение кошечка и собачка» (легкий бег, ставя ногу с носка) (трек 30)

Описание:

«Кошка за кустиком спрятала кусочек сала, а неподалеку спит собачка. Кошка должна тихонько пробежать мимо собачки, чтобы она не услышала, спрятаться за кустик и схватить сало. Собачка спит чутко, и малейший шум разбудит ее. Она не пустит кошку, и сама схватит сало. Поэтому бежать надо тихо, ставя ногу с носка»

Бег на каждую четверть, после усвоения — на каждую восьмую

Упражнение «Кузнечик» или «Лошадка»(галоп вперед и в стороны) (трек

Рассказав как скачет кузнечик, педагог переходит к показу и объяснений. При показе педагогу надо передавать в движении образ кузнечика или лошадки, которые помогут детям быстрее понять движение.

Описание:

«Чтобы усвоить это движение, надо стать прямо, пятки вместе, носки разведены, и слегка присесть. Сделать небольшой прыжок на правую ногу, слегка согнув ее в колене, и присесть после прыжка. На «раз» — левую ногу слегка отделить от пола, на «два» — приставить ее к правой ноге, чуть присев». Выполняют его небольшими шагами, без стука, спину и голову следует держать прямо.

Показав движение и объяснив несколько раз, как его выполнять, педагог ставит детей в одну линию у стенки зала, и ставит перед ними задачу: «галопом», начиная движение с правой ноги, доскакать до противоположной стены зала.

Упражнение «Игра в снежки» (вынесение ноги вперед на пятку и на носок с притопами)

(трек 32)

Описание:

Игра в снежки. Это задание лучше разделить на две части и разучивание на двух уроках, поскольку данное движение сложное.

Первая часть задания.

«Дети играют в снежки, у них замерзли ноги. Они хотят согреть их, делая тройной притоп»

Ознакомив детей с содержанием игры, показав и объяснив, как выполнять движение, педагог начинает игру с детьми.

Во время выполнения движения тем детям, которые усвоили притоп, педагог позволяет выполнять его с хлопками.

Вторую часть задания педагог не раскрывает детям, оставляя, как сюрприз, к следующему занятию.

Вторая часть задания.

Педагог говорит детям:

«Притопывая, все согрели ноги. Теперь мы пришли в зал, станем в круг, возьмемся за руки и начнем игру».

Он объясняет и показывает детям движение и говорит, как надо распознавать правую и левую ногу (каждый педагог делает это по-своему).

После этого в середину круга становится девочка или мальчик. Дети, держась за руки, по команде педагога «показывают правую ногу», на «раз», «два» — выносят ее вперед на носок; на «три», «четыре» — выполняют тройной притоп, начиная с правой ноги; если кто-то ошибся и вместо правой ноги начал с левой, то ребенок который стоит в центре, подбегает к нему и выводит на середину, а сам становится на его место.

Постепенно таких, кто ошибается, становится все меньше и меньше. На следующем уроке, повторяя игру, дети учатся выносить ногу на пятку. В процессе игры они хорошо усваивают, где правая и где левая нога, а вместе с этим незаметно усваивают и движение.

Упражнение «Веселые ножки» (переменный шаг)

(трек 33)

Описание:

«Одна нога «догоняет» вторую: левая — правую, а правая — левую»

Исходное положение: корпус и голова прямые, ноги в первой позиции (пятки вместе, носки слегка расширенные), колени ненапряженные.

На «раз» — шаг вперед правой ногой на «два» — левая нога «догоняет» правую и становится рядом; на «три» — снова шаг вперед правой ногой. Левая нога решила «обогнать» правую. На «раз» следующего такта — левая нога выполняет больший шаг и «обгоняет» правую. Тогда правая начинает «догонять» левую и т. д.

(Счет «три» — временный, пока разучивается движение без музыки, а после усвоения движения педагог переводит его на две четверти.) Музыкальное сопровождение педагог подбирает сам. Это может быть, например, простой, доступный детям русский танец или песня.

Упражнение «Птички и лисичка» (подскоки на одной ноге)

(трек 34)

Описание:

«Птичкам холодно (названия птиц дети выбирают сами), и они подскакивают то на одной, то на другой ноге. Лесом крадется лисичка, следит за ними, а потом подбегает, чтобы схватить какую. Птички разлетаются. Кого лисичка поймает, тот становится лисичкой».

По такому же принципу игровых заданий педагог учит детей простым образным движениям животных, птиц, игрушек и т.д. (но без точного копирования), а с элементами танцевальных движений.

Упражнение «Утята» (боковой шаг)

(трек 35)

Описание:

«Идут утята, переваливаясь с одной ноги на другую. На «раз» — шаг в сторону правой ногой на «два» — левую приставить к правой и слегка присесть».

Так же выполняют движение, начиная с левой ноги. Можно предложить детям самим придумать сюжет и задания игры.

Танцевальные игры.

Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Реакция детей на прослушанное представляет собой творческое отображение музыки в действии. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально - танцевальный материал.

Танцевальные игры можно разделить на две части. Игры, в которых педагог четко формулирует задачи или сам показывает, что нужно делать, а дети «отображают» его движения: ритмические игры, игры-повторялки, игры на перестроения в пространстве, игры на понимание движеческих контрастов (быстрый – медленный, большой – маленький и т.д.).

Игры, построенные на импровизации, в которых педагог только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции: импровизации на заданную тему («танец ветра», «танец бабочки» и т.д.), импровизации с предметом (с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой и т.д.), импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (например, «знакомимся», «летим» и т.д.), контактные импровизации (в паре, в группе), упражнения на релаксацию.

Танцевальная игра «Праздничный поезд»

(трек 36)

Дети становятся друг за другом, держась за руки (за бёдра соседа). Педагог впереди детей – водящий. Звучит музыка, все начинают двигаться за педагогом, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно.

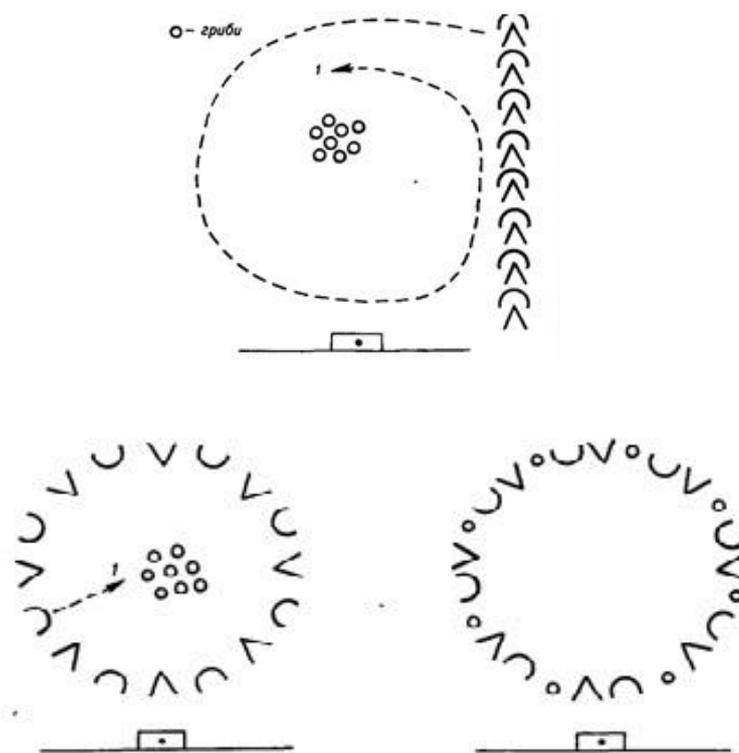
После педагог добавляет фразы –

- Лево руля! (повернуть налево.)
- Право руля! (повернуть направо)
- Горы! (подняться на носочки.)
- Тоннель! (присесть или наклониться.)
- Передний ход! (Двигаться вперёд.)
- Задний ход! (двигаться назад.)

— Остановка! (меняется водящий.)
Также водящим могут быть и дети.

Сбор грибов (трек 38)

Дети берутся за руки и выстраиваются друг за другом. Первая ребенок подскоками на одной ноге выводит всех из глубины зала на середину, и они не останавливаясь, образуют круг, в центре которого — дети - «грибочки». Увидев грибочки, дети радуются, останавливаются и рассматривают их. Затем быстро подбегают к грибочкам, окружают и собирают их (берут за руки и возвращаются с ними в большой круг. Все подскоками на одной ножке, или просто подскоками, проходят один круг («возвращаясь домой»), а затем враспынную подбегают к педагогу и «отдают ему грибочки»



1-я фигура - Выход и образование круга

2-я фигура - Увидели грибочки, остановились, подбежали к ним, собрали и вернулись с ними в большой круг.

3-я фигура - Возвращение домой (подбегают к педагогу).

Игра «Веселые жучки»

(трек 38 и 39)

1-й куплет

Вот веселые жучки

Громко зажуужжали,

(Бегают врассыпную, руки чуть в стороны, «жуужжат»)

На прохладном ветерке

Крылья расправляли.

Припев:

Закружились, закружились!

(Кружатся на месте)

Весело кружиться!

Как на празднике весеннем

Нам не веселиться!

2-й куплет

На поляночке жучки

Весело летали,

(«Летают» по залу)

А потом легли на спинки,

Лапками махали.

(Ложатся на спину, машут «лапками»)

Ладушки

(трек 40 и 41)

Описание: Участники встают парами по кругу лицом друг к другу.

Такты 1—8. Хлопками исполняют ритмический рисунок, делая по очереди то хлопок в ладоши перед собой, то хлопок по рукам товарища. На вторую четверть такта 8 кладут руки на пояс.

Такты 9—12. Исполняют прыжками на месте ритмический рисунок, чередуя прыжок на сомкнутых ногах с прыжком ноги врозь.

Такты 13—15. На сильную долю такта 13 подают друг другу правую руку и кружатся подскоками, начиная с правой ноги и возвращаясь на свое место.

Такт 16. Останавливаются, взявшись попарно за руки (крест-накрест).

Такты 17—24. Шагом с носка идут по кругу и останавливаются лицом друг к другу.

Такт 25. Поклон головой своему партнеру.

Такт 26. Оба делают боковой шаг вправо, приставляя левую ногу.

Такт 27. Делают поклон товарищу из соседней пары, с которым оказываются лицом к лицу.

Методические указания. Прослушав музыку, определить размер (2/4), прохлопать ритмический рисунок тактов 1—12. В тактах 13—15 вместо подскоков можно выполнить бег (шаг равен восьмой), соединенные правые руки приподнять.

Музыку повторять несколько раз, каждый раз исполняются те же движения с новым партнером. Танец можно повторять до тех пор, пока не встретятся прежние партнеры по парам. В последний раз музыка заканчивается на такте 16.

Путешествие хлопков

(трек 42)

Цель: формирование у детей навыков художественного взаимодействия, общения; обучение сохранению прямой осанки; развитие чувства ритма; оптимизация положительных эмоций детей.

Исходное положение — дети и педагог в начале занятия образуют круг, каждый придает осанке стройного вида.

Первый вариант. Педагог выполняет три хлопка (четверть, четверть, половинная), обращаясь к соседу, который стоит справа. Сосед воспроизводит хлопки, адресуя их лицу справа от себя и т. д., пока хлопки не дойдут к педагогу.

Второй вариант. Педагог выполняет хлопки в любом простом ритме, обращаясь к ребенку, который стоит справа от него. Ребенок может повторить эти хлопки или придумать новый ритм, обращаясь уже к другому соседу — того, кто стоит справа от него. Желательно, чтобы сочинение нового ритма соответствовало музыке.

Веселые пары

(трек 43)

Музыка А

Дети бегают врассыпную, на конец музыки находят себе пару

Музыка Б

Дети кружатся в паре подскоками

Музыка А (повторение)

1 такт - Оба ребенка одновременно показывают друг другу ладошки

2 такт - прячут руки за спину

3-8 такт повторяют движение 1-2 такта

Музыка Б

Кружатся в паре.

Танец – игра «Один лишний»

(трек 44)

Описание: участвует нечетное число детей.

Дети стоят парами в разных местах, равномерно заполняя все пространство зала. Дети в парах держатся друг друга обеими руками, образуя кружки. Один не имеет пары — он лишний.

Первая часть музыки

1—4-й такты.

Легким пружинящим шагом лишний идет между парами детей в любом направлении. Руки у него свободны.

На последний аккорд 4-го такта лишний останавливается возле того кружка, где его остановила музыка. Тихо спрашивает: «Можно?» Пара отвечает: «Нет!»

5—8-й такты.

Идет дальше. На конец музыки останавливается возле другой пары.

Спрашивает: «Можно?» Пара отвечает: «Нет!»

Вторая часть музыки

Дети оставляют свою пару, и все (лишний тоже) передвигаются подскоком в разных направлениях. На последний аккорд останавливаются.

Третья часть музыки

Дети легким пружинящим шагом расходятся в разные стороны. К концу 4-го такта останавливаются (здесь должна быть длительная пауза). Дети, в том числе и лишний, должны быстро стать в пары. Кто остался без пары, становится лишним. Игра повторяется сначала.

Примечание. Во время игры надо следить за тем, чтобы дети размещались по залу равномерно, не скапливались, не выбирали заранее для себя пары.

Кто живет в лесу?

(трек 45)

Лесная тишина

Все слушают музыку, передающую лесную тишину ранним утром. Далее следуют пьесы, рисующие обитателей леса, которые выходят на поляну.

Медведи

Такт 1. Вступление. Появляются медведи.

Такты 2—5. Они идут тяжело, медленно переваливаясь с ноги на ногу. Поднятые в стороны руки согнуты в локтях, кисти с растопыренными пальцами слегка опущены.

Такты 6—7. Раскачиваясь из стороны в сторону, медведи тяжело подпрыгивают то на одной, то на другой ноге, сгибая ноги в коленях (всего 4 прыжка).

Такты 8—9. Переваливаясь с ноги на ногу, медведи кружатся на месте.

Такты 10—11. Идут вразвалку.

Такты 12—13. Продолжают идти, поочередно раздвигая перед собой лапами ветки.

Такты 14—15. Останавливаются, приподнимают кверху голову и потягиваются, приподняв лапы.

Зайцы

Такт 1. Появляются зайцы.

Такт 2. Зайцы бегут, высоко поднимая ноги. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью свободно опущены (лапки мягкие).

Такт 3. Прыгают на обеих ногах, поворачиваясь вполупорот то вправо, то влево (по два прыжка в каждую сторону).

Такт 4—5. Повторяются движения тактов 2-3 (бегут и прыгают).

Такты 6—7. Бегут вперед, высоко поднимая ноги.

Такт 8. Остановившись, прислушиваются, прижав лапку сначала к правому, затем к левому уху.

Такт 9. Быстро убегают, отбрасывая ноги назад.

Волки

Такт 1. Волки делают 4 длинных шага. Лапами работают активно, «загребая» ими перед собой.

Такт 2. Бегут более короткими шагами, готовясь к прыжку (всего 4 шага).

Такт 3. Делают прыжок вперед на обеих ногах, как бы желая схватить свою добычу.

Такты 4—6. Повторяют движения тактов 1—3 (длинные, короткие шаги и прыжок).

Такты 7—10. Бегут, выполняя по 4 длинных и 4 коротких шага, чередуя эти движения.

Такты 11—12. Пригибаются, слегка замедляя свой бег, как бы выслеживая добычу.

Такт 13. Выпрямляются и бегут стремительнее вперед.

Такт 14. Грозно прыгают на обеих ногах по направлению к своей добыче.

Лисы

Такты 1—2. Вступление. Появляются лисы.

Такты 3—6. Идут грациозно и кокетливо, ступая на полупальцах, согнув руки в локтях.

Такты 7—10. Остановившись, любуются своим хвостом, поглаживая его то справа, то слева.

Такты 11—18. Повторяют движения тактов 3—10.

Такты 19—22. Идут вперед, гордо приподняв мордочку. Правую руку, согнув в локте, держат перед собой, левую отводят назад.

Такты 23—26. Кружатся на месте, играя хвостом.

Такты 27—28. Прихорашиваясь, проводят то одной, то другой лапкой по мордочке.

Методические указания. Образно и ярко педагог раскрывает содержание игры, сопровождая свой рассказ музыкальными иллюстрациями. Каждая пьеса анализируется, обращается внимание на ее общий характер и средства музыкальной выразительности, при помощи которых композитор создает тот или иной образ. В описании игры дается один из возможных вариантов движений. Само собой разумеется, что движения могут быть и другими, важно, однако, чтобы они хорошо сочетались с музыкой и не шли вразрез с тем или иным образом.

Танцевально – образная импровизация. Роль импровизации в танцевальных занятиях для детей.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они заключают в себе развитие возможностей умственного, эстетического и нравственного воспитания, обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

Сам по себе танец – это уже оздоровление. Однако четкая образовательная программа, где упражнения все время усложняются, а педагог постоянно исправляет неверные движения учеников, не дает полной свободы самовыражения.....

Танец – это физическая активность и творческий процесс. Использование творческого воображения ребят и умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяют превратить танцы в самую приятную физическую активность. А танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжение чувств. Включая в уроки танцевальные игры, упражнения на импровизацию для развития образного мышления, снятия напряжения и усталости в группе, можно добиться поразительных результатов.

Работу над импровизацией необходимо вести поэтапно.

- На первом этапе, используются занятия по пантомимике. Дети с удовольствием повторяют и исполняют различные задания: «Прошу – не надо», «Давай дружить».

- На втором этапе дети учатся создавать свои танцевальные этюды. Этюды – это естественное продолжение линии обучения детей языку пантомимических и танцевальных движений. Детям предлагается послушать музыку с закрытыми глазами и представить какой-нибудь сюжет. Затем они пытаются самостоятельно выполнить этюд под музыку.

Так же, можно предложить детям нарисовать соответствующий сюжет и обсудить разнообразные телесные ощущения, чувства и мысли, которые возникли во время исполнения этюда.

- На третьем этапе, дети учатся сочинять импровизации на заданную тему, например, «Платочек» (русская народная мелодия) после прослушивания музыки дети придумывают движения (хороводный шаг, приставной шаг и т.д.), а затем совместно мы объединяем их в простейший рисунок.

В занятиях с дошкольниками можно выделить несколько направлений развития способности к импровизации:

- 1. Ощущение «тела»;**
- 2. Общение с партнером — партнеринг;**
- 3. Осмысление движения в творчестве: рисунок**
- 4. Набор движений для создания базовой основы к импровизации.**

Весь урок строится в игре.

Игры подбираются с учетом решения поставленных задач: раскрепощение, ощущение свободы своего тела, ощущение партнера и пространства. Рассмотрим некоторые апробированные в работе с дошкольниками игры.

Танцевальная игра импровизационно-творческого характера.

Весело - грустно

(трек 46)

Описание. Участники придумывают игровые образы, подбирают движения, соответствующие характеру музыки. Предлагаем образец одного из возможных вариантов подобного упражнения!

Методические указания. Упражнение развивает творческое воображение и фантазию. После многократного прослушивания и разбора музыкального произведения педагог может предложить домашнее задание: придумать движения самостоятельно. На следующем уроке различные варианты просматриваются, анализируются, а потом могут быть разучены со всеми учащимися.

Весело. Изображают игру в мяч и взмахи ленточками.

Такты 1—4. Подбрасывают воображаемый мяч вверх правой и левой рукой попеременно, при ловле мяча пружинят колени. Выполняют 4 броска.

Такты 5—6. Дважды ударяют мяч об пол обеими руками.

Такты 7—8. Подбрасывают мяч высоко обеими руками вверх и ловят его, пружиня колени.

Музыка повторяется. Повторяются движения тактов 1—8.

Такты 9—12. Четыре раза взмахивают воображаемыми ленточками вперед-назад попеременно обеими руками.

Такты 13—14. Кружатся, выполняя горизонтальную «змейку» правой рукой.

Такт 15. Как бы подбрасывают ленточку вверх.

Такт 16. Слегка приседают, выполняя вертикальную «змейку».

Повторяется музыка тактов 9—16. Движения те же, но в тактах 13—16 при кружении «ленточку» держат в левой руке.

Грустно. Изображают осень: осыпаются с деревьев листья, улетают птицы.

Такты 1—2. Правой рукой изображают падающий с дерева листочек: подняв руку вверх, начинают мягко поводить кисть вправо-влево, постепенно опуская руку все ниже и ниже, описывая при этом зигзагообразные движения. Ладонь направлена вниз.

Такты 3—4. Такое же движение повторяют левой рукой.

Такты 5—6. Выполняют зигзагообразные движения кистями обеих рук, постепенно опуская их.

Такты 7—8. Кружатся, подняв руки.

Такты 9—12. «Летят стайкой», изображая птиц, взмахивая «крыльями».

Такты 13—14. Выполняют зигзагообразные движения обеими руками.

Такты 15—16. Взмахивают вверх руками, поднимаясь на носки, и плавно опускают руки вниз, слегка приседая.

Такты 17—18. Повторяют движения тактов 15—16.

Такты 19—22. Взмахивают руками, опускают их и кружатся, затем приседают (листья падают на землю).

С повторением разделов пьесы повторяют соответствующие движения.

Игра "Волшебная шляпа»

(трек 47)

Цель: активизация детского танцевального творчества; закрепление умений выполнения танцевальных движений, выявление способности свободно оперировать приобретенным опытом; развитие чувства ритма, навыков художественного общения.

Исходное положение — дети и педагог образуют круг, становятся лицом к его центру, соблюдая интервалы между детьми. У педагога или ребёнка в руках шляпа (вроде «волшебной шляпы»).

После музыкального вступления "волшебную шляпу" ритмично передают по кругу. С завершением первой части музыки (музыкальный период, а в дальнейшем, возможно, и музыкальное предложение, фраза) ребенок, у которого осталась шляпа, надевает ее и импровизировано танцует, а дети поощряют его хлопками.

Музыка: народная мелодия; первая часть — хороводная; вторая часть — танцевальная, оживленного или быстрого темпа.

Игра «Изобретательный круг Терпсихоры»

(трек 48)

Цель: формирование у детей навыков импровизации танцевальных движений; развитие творчества; оптимизация положительных эмоций, благосклонного отношения детей.

Исходное положение — дети и педагог образуют круг. У педагога — огромный обруч. Это — "изобретательный круг" Терпсихоры.

Педагог подходит к ребенку, который своим видом выражает желание танцевально проявить себя. Опускает обруч так, что ребенок попадает в "изобретательный круг". Ребенок импровизирует в характере музыки, дети хлопают в ладоши, поощряя его изобретательность, оригинальность. После ребенок берет обруч и идет к ребенку, к которому проявляет симпатию.

Затем второй ребенок становится в круг и начинает – импровизировать под музыку, а предыдущий ребенок стает на его место.

Игра «Птичий двор»

(трек 49)

Задание - дать возможность детям проявить свою творческую самостоятельность в сольном выступлении. Персонажей дети выбирают по желанию.

Спит «птичий двор»: петухи, курочки, цыплята, утки, утята, гуси, индюки, индюшата. Выходит солнце: на середину зала танцевальным шагом, начиная движение с носка, выходит девочка, постепенно поднимая руки во вторую позицию. От теплого луча солнышка проснулся петух (мальчик), закукарекал и разбудил весь птичий двор. Солнышко отходит, а петух, который проснулся первым, выполняет перед солнышком свое соло. За ним по очереди выполняют свои сольные выступления все остальные персонажи. После этого солнышко снова выходит в центр, а весь птичий двор окружает его большим кругом. Каждый танцует, выполняет придуманное им самим движение. Солнышко танцует в центре. На окончание этюда все подбегают к солнышку и опускаются вокруг него на колени.

(Музыкальное сопровождение произвольное).

Игра «Части тела».

(трек 50)

Детям дается задание подвигать (потанцевать) определенной частью тела. Движения построены на импровизации.

На следующей стадии игры задания усложняются: добавляется скорость, динамика движения.

Игра «Зеркало».

(трек 51)

Дети смотрят в зеркало, «строят гримасы» развивая мимические мышцы, выполняют движения под музыку.

Затем задание усложняется, эти мимические ощущения ребенок должен передать, не глядя в зеркало. Тем самым развиваются внутренние ощущения.

Вариант усложнения игры: дети становятся парами: один изображает зеркало, второй — отражение. Один ребенок показывает движение – второй повторяет. В коллективе важно создать комфортную атмосферу, научить детей общаться друг с другом, доверять друг другу.

Игра «Партнеринг».

(трек 52)

Дети становятся в пары (предварительно педагог наблюдает кто как с кем контактирует), один в паре закрывает глаза, полностью доверяясь своему партнеру, который ладошкой подает импульсы в определенную часть тела партнера, направляя его движение.

Задача второго провести партнера без столкновений, первого — полностью довериться партнеру.

Игра «Представь, кто ты».

(трек 53)

Дети закрывают глаза. Учитель дает задание представить себя птицей. Рассказ о том какая это птица, помогает ребенку представить её в своем воображении.

Затем представления необходимо показать в движении.

У детей получаются совершенно разные образы, поэтому движения разнообразны.

Наблюдательность за явлениями природы, побуждает фантазию и желание к импровизации. Можно детям дать задание: понаблюдать за явлением, животным, предметом, а затем на уроке рассказать об этом. Результат бывает очень неожиданным, в разнообразных формах: рассказы, звукоподражание, рисунок, показ движения.

Игра «Слово-Действие»

(трек 54)

Педагог называет движения.

Например: дерево качается (покачивание), сладкая тянучка (растяжка), опаздываем (ходьба, бег), цветок тянется к солнышку, идет дождь....

Усложнение упражнения заключается в самостоятельном сочинении историй на основе полученного опыта.

Освоение приема расширяет кругозор ребенка.

Педагог же наблюдая за детьми, получает информацию о кругозоре ребенка, общении в кругу семьи, внутреннем состоянии, характере, темпераменте.

Игра «Молчанка»

(трек 55)

Цель: внимательно следить за сменой движений педагога, который молчит и делает их в продвижении по залу, и повторять движения.

Результат бывает очень неожиданным: дети, увлекаясь, активно входят в процесс и начинают самостоятельно сочинять движения, как бы не замечая всех вокруг, — это сверх результат в развитии способности к импровизации дошкольников.

Этюды и танцы для детей дошкольного возраста.

Танец мышек.

(трек 56 и 57)

Описание: Дети располагаются в свободном перемещении по всему залу.

1-й куплет

Гладим лапки,

Гладим ушки

Гладим брюшко

И бочок.

(Выполняют движения соответственно тексту)

Бегут мышки по лужайке,

Бегут мышки в хоровод.

(Дети перестраиваются в круг в хоровод)

Проигрыш

2-й куплет

Греем ушки

(Гладят ушки)

Греем ножки,

(Приседают прячут ножки)

Греем спинку

(Поворачиваются по кругу друг за другом и берутся за спинку товарища)

И хвосток.

(Крутят «хвостиком»)

Бегут мышки по лужайке

(Разбегаются по залу)

Прыг да скок, прыг да скок.

(Прыгают)

Проигрыш

Танцевальный этюд «Моряки»

(трек 58 и 59)

Описание: Дети строятся в 2 круга. Мальчики во внутреннем кругу, девочки во внешнем.

1-й куплет

Ты — моряк,
(Девочки прикасаются сначала к груди мальчика, стоящего напротив, мальчик в это время выполняет легкое приседание)
А я — морячка.
(Затем прижимают руку к своей груди, и выполнить легкое приседание)
Не страшна нам в море качка.
(Водят указательным пальцем вправо-влево перед собой)
Отправляемся в поход.
(Поворачиваются по линии танца, мальчики против линии танца)
Море нас с тобою ждет.
(Маршируют по кругу)

2-й куплет.

Поплывем мы по морям —
Нынче здесь, а завтра там.
Мы плывем на край земли.
(Кладут руки на плечи товарищей, стоящих рядом, и покачиваются вправо-влево, расставив ноги на ширину плеч)
В порт приходят корабли.
(Маршируют на месте)

Мы на берег сойдем

И немного отдохнем.

Маршируют за своими «капитанами» по залу.

Дети свободно двигаются по залу.

Массовый танец.

(трек 60)

Первая часть

1—8-й такты. Дети, взявшись за руки, идут легким шагом, или шагом польки вправо по кругу.

9—16-й такты. Продолжают идти, меняя круг на пары. Идут по кругу пара за парой. Девочки придерживают свободной рукой край платья. Мальчики свободную руку опускают (не размахивая ею). Соединенные руки немного отведены вперед.

На конец музыки останавливаются лицом друг к другу: мальчики — спиной, а девочки — лицом в центр круга.

Вторая часть

1-й такт. На «раз» делают один хлопок справа.

2-й такт. На «раз» — один хлопок слева.

3—4-й такты. Отходят спиной друг от друга.

5—6-й такты. Повторяются хлопки.

7—8-й такты. Идут друг другу навстречу.

9—12-й такты. Приставляют ноги вправо и влево. Делают это так: на «раз» отставляют правую ногу вправо, на «два» приставляют к ней левую; на «раз» еще раз отставляют правую ногу вправо, на «два» приставляют к ней левую и одновременно немного сгибают колени. Все это повторяют в левую сторону, с левой ноги.

13—16-й такты. Пары берутся за руки и делают на бегу один поворот. Затем разъединяют руки и снова образуют один большой круг.

Третья часть

Заранее намечают две пары солистов.

1—4-й такты. Первая пара солистов уходит со своего места боковым галопом через середину круга.

5—8-й такты. Так же пара возвращается обратно. Дети, стоящие в кругу, хлопают в ладоши.

На повторение музыки входит вторая пара. Проходит боковым галопом через середину круга и обратно, только в другом направлении. Пары держатся за руки. Соединенные руки отведены в стороны лодочкой.

Солистов нужно брать с разных мест круга.

Опять повторяется вступление, и танец начинается сначала. Теперь солистами могут быть другие дети.

Танец повторяется дважды или трижды. Напоследок, на третью часть музыки танцуют все. Весь круг парами движется боковым галопом вправо.

Этюд «Белочки»

(трек 61)

Описание: Белочки держат в каждой лапке по орешку. Они свободно группируются на лесной полянке.

Такт 1. Легко, прыгают на правой лапке, наклоняясь вправо, показывая свои орешки.

Такт 1. Легко прыгают на левой лапке, повторяют движения такта 1.

Такт 3—4. Легко бегут, стуча орешками перед собой.

Такты 5—8. Повторяют движения тактов 1—4.

Такты 9—12. Идут пружинным шагом, оглядываясь по сторонам, спрятав орешки за спину.

Такт 13. Выполняют два прыжка вперед на обеих ногах.

Такт 14. Подняв орешки, вращают ими, любуются добычей.

Такты 15—16. Повторяют движения тактов 13—14.

Такты 17—24. Повторяют движения тактов 1—8 (прыжки на одной лапке, бег).

Такты 25—26. Кружатся, спрятав орешки за спину.

Такт 27. Выполняют два прыжка на обеих лапках.

Такт 28. Приседают, начиная грызть орешки.

Методические указания. Как и в предыдущем этюде, действия могут быть и иными. Белочки могут двигаться отдельными группками (по очереди)? парами, ударяя орешки друг о друга и т.д. Следует поддержать фантазию детей.

Танец «Корзиночка»

(трек 62)

Описание: дети стоят парами по кругу (девочка справа от мальчика), лицом к центру круга, держа руки крест накрест «корзиночкой».

Музыка «А»

Такты 1—4.

Дети бегут к центру, равномерно сужая круг. На последнюю четверть 4-го такта поворачиваются спиной к центру, не сходя со своего места и не разнимая рук, лишь поворачиваясь другим плечом друг к другу.

Такты 5—8.

Дети возвращаются на свои места в большом кругу и на последнюю четверть 8-го такта поворачиваются лицом друг к другу, боком к центру.

Музыка «Б».

Такт 1.

Делают два скользящих хлопка «тарелочками».

Такты 2—4.

Каждая девочка перебегает к следующему мальчику по ходу движения, по часовой стрелке, т.е. туда, куда смотрит.

Такт 5. Все делают два хлопка «тарелочками».

Такты 6—8. Девочки опять перебегают к следующему мальчику, двигаясь по часовой стрелке.

Танец желательно повторять с начала до тех пор, пока первоначальные пары не встретятся. С концом музыки дети кланяются друг другу.

Примечание. Танец «Корзиночка» хорошо использовать на Новогоднем празднике, пригласив танцевать Деда Мороза и Снегурочку.

Танец для мальчиков «Новогодняя шутка»

(трек 63)

Беззаботный, игривый характер музыки, создающий веселое настроение, передается то легкими поскоками, то шутливо-озорными движениями детей, которые чередуются в связи с изменениями в музыке. Желательно дать детям возможность самостоятельно найти характер поскоков.

Мальчики заранее распределены на пары и обозначены № 1 и № 2.

Музыка А.

Такты 1—8.

Мальчики двигаются поскоком в свободном направлении. К концу музыки образуют пары и останавливаются так, чтобы № 1 стоял лицом, а № 2 — спиной к зрителям. №2 широко расставляет ноги, руки на поясе.

Музыка Б.

Такт 9.

№ 1 пролезает под ногами у №2 и становится лицом к зрителям (спиной к спине №2), широко расставляя ноги так же, как №2.

Такт 10.

№1 показывает «носик» стоя, а №2 наклоняется вперед - вниз и, опираясь руками в пол, выглядывает между расставленными ногами № 2, на зрителей.

Такты 11—12.

На легком беге партнеры кружатся вокруг себя и останавливаются лицом друг к другу, но №2 стоит лицом, а №1 спиной к зрителям, т. е. меняются местами.

Такты 13—16.

Повторение движений 9—12-го тактов. В конце музыки мальчики останавливаются боком друг к другу, повернувшись в противоположные стороны и взявшись за приподнятые одноименные руки.

Музыка В.

Такты 17—20. Мальчики кружатся на поскоке. В конце музыки меняют руки и такты 21—24 кружатся в другую сторону.

Музыка А (повторение). Мальчики двигаются поскоками в рассыпную. С концом музыки останавливаются лицом к зрителям в полупоклоне, широко расставив ноги и раскинув руки в стороны.

Рекомендуется предварительно освоить с детьми поскоки разного характера.

Танец «Затейники» (пляска-импровизация)

(трек 65)

Описание: дети стоят в широком кругу вдоль стен зала, оставляя свободной всю его середину. В центре стоит затейник.

Играется музыка затейник импровизирует движения, дети смотрят.

На повторении музыки он исполняет свой танец еще раз вместе со всеми детьми.

Затем в круг выходит новый затейник, и исполняется другая музыка, и т. д.

Смена затейников может происходить по выбору предыдущего солиста, по указанию руководителя, по желанию самих детей и т. д.

Вначале не следует требовать от детей четкой формы и большой детализации движений. Важно, чтобы их движения передавали общий эмоционально-динамический характер музыки. Постепенно вслушиваясь в музыку при повторении игры, дети глубже передают характер и особенности музыки. Если затейник, импровизируя, двигается по залу, группа, повторяя его пляску, также передвигается по кругу — вправо или влево, по предварительному указанию руководителя.

Исполняя музыку для импровизации, пианист должен обратить особое внимание на выразительность, четкость и эмоциональность своего исполнения, чтобы дети сразу воспринимали характер данной

Увлекательная партерная гимнастика для детей.

(трек 67, 68, 69)

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

При приёме в творческие коллективы главным критерием отбора являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развить.

Задача педагога–хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Для этого и существуют такие занятия как – партерная гимнастика. Ежедневные продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика позволяют добиться хороших результатов в развитии природных физических данных.

Основной задачей является укрепление общефизического состояния ребенка и коррекция имеющихся недостатков в строении фигуры дошкольника.

К частым задачам относятся:

- оптимизация роста и формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Во время занятий партерной гимнастикой основными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений и выбор исходных положений. Количество повторений каждого.

упражнения дает возможность не только увеличивать последующую нагрузку, но и индивидуально, в соответствии с физическими возможностями занимающегося ребенка, распределить усилия.

Для достижения наилучшего результата, следует придерживаться следующих принципов:

- принцип постепенности;
- принцип доступности;
- принцип чередования нагрузки;
- принцип наглядности (зрительной).

Принцип постепенности реализуется через такие правила: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип доступности подразумевает под собой легкость предлагаемого материала и в то же время его усложнение, для стимулирования интереса занимающихся.

Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта.

Принцип зрительной наглядности очень важен в обучении движениям.

Зрительная наглядность – это демонстрация движений в целом или по частям. С помощью этого принципа дети быстрее обучаются данному виду деятельности.

«Птичка» (работа над стопами)

(Вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции)

«Елочка»

На раз» - сократить стопу;

«два» - развернуть стопы, стараясь мизинцами коснуться пола;

«три» - соединить стопы (стопа остается в сокращенном положении);

«четыре» - вытянуть стопу, стараясь коснуться большими пальцами пола.

«Острые карандаши» (работа над стопами)

Рассказываем детям, что рисуем кружочки ножками, представляя, что наши ножки - острые наточенные карандаши.

(Работа стопами по кругу друг к другу и друг от друга – вытянуты, разведены, сокращены, собраны и обратно)

«Цыплята клюют зернышки» (работа над подколенными связками)

Говорим деткам, что они веселые цыплята, и стараются носиком

«клювиком» достать до коленей. (Наклон корпуса, сидя на полу к вытянутым коленям) Руки чередуем согнутые в локтях перед собой, кисти в кулачках – цыпленок, руки на поясе – курочка, руки за спиной – петушок)

«Кормим петушка» (работа над подколенными связками)

Выполняем складочку, но руками вместе с наклоном выполняем движения, как будто сыплем зернышки, таким образом, корпус тянется вперед. Затем выпрямиться в корпусе, поставить руки назад на пол и, не сгибая коленей поднять тазобедренную часть вверх, опираясь на руки, при этом говоря «клетка открылась и петушок убежал»

«Гармошка»

Согнуть колени, руками взяться за пальцы стоп. Стараемся не отрывая корпуса от ног, выпрямить колени, наклоняясь корпусом вниз. Повторять несколько раз, сгибая и разгибая колени, усложнить можно, перехватив руками всю стопу посередине)

«Бабочка» (работа над растягиванием связок бедра и выворотностью)

Сесть, ноги согнуты в коленях, стопы прилегают друг к другу, руки поставить на пояс, коленями и руками исполняются движения, изображающие полет крыльев бабочки. Затем руками нажимая на колени, «расправляем красивые расписные крылышки», стараемся достать ими до пола, если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя) Можно усложнить, сказав детям, что бабочка села на цветочек и пьет нектар. (Нужно наклониться корпусом вниз, стараясь носиком достать до пола, сохраняя предыдущее положение согнутых ног в коленях)

«Стрелки часов»

Сидим на полу, корпус ровный, ноги вытянутые перед собой по 6 позиции. Нужно поочередно отводить ноги с прямыми коленями и вытянутыми стопами в стороны, каждый раз отводя все ножки дальше и дальше. Корпус должен сохраняться прямым.

«Печем пиццу»

Сидим. Ноги раскрыты в стороны, как можно шире. *«Чем шире раскрыты ножки, тем у нас больше пицца»* Идут наклоны всем корпусом к правой ноге, затем к левой, посередине.

«Говорим детям, что будем готовить пиццу, и кладем нужные нам продукты» - подробный рассказ, смотрим видео приложение.

«Поезд»

Сидим, с широко раскрытыми ногами в стороны, колени прямые, стопы вытянуты. Руки ладонками ставим перед собой. Постепенно скользим ими по полу, нужно постараться лечь на пол всем телом, и затем сесть обратно. Детям говорим «Чей поезд едет дальше»

«Неваляшка»

Сесть на пол, ноги как можно шире раскрыть врозь, руки за голову. Наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги, затем вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

«Экскаватор»

Лечь на спину руки вытянуть вдоль тела. На «раз – четыре» - поставить ноги на пол за головой. Затем вернуться в исходное положение.

«Лягушка»

Лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

«Коробочка»

Лежа на животе. Упираясь на руки. Прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, постараться коснуться ногами головы.

«Самолетик».

Лежа на животе.
«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад; «раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

«Щучка»

Выполнять, так же как и упражнение «Самолетик», только руки поднимать вперед, сложив ладони вместе.

«Змея»

Лежа на животе, руки за голову, ноги вместе.
«раз – четыре» - выполнить прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;
«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

«Уголок»

Сесть на пол, ноги вытянуть, руки в стороны.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол.

Зафиксировать положение, затем - вернуться в исходное положение.

«Кошечка»

Упор на руки.

«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;

«три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.

«Лодочка»

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками.

«раз – четыре» - поднять ноги вверх, приподнимая верхнюю часть туловища;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

«Перекаты».

Сидя на полу, обхватить руками согнутые в коленях ноги.

«раз – четыре» - прижав колени к груди, перекатиться на спину;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

(Детям можно сказать, что мишка качается или ежик)

Рекомендуем:

[Танцы, пляски, игры, хороводы для дошкольников. Весенняя тематика](#)

[Танцы, пляски, игры, хороводы для дошкольников. Осенняя тематика](#)

[Хореография в детском саду](#)

[Игровая гимнастика для дошкольников](#)

[Хореография в виде сказки или как научить детей танцевать](#)

[Хороводные танцы и игры для детей](#)

[Танец - игра для детей от 3 до 6 лет](#)

[Увлекательные танцевальные разминки для детей 3-7 лет](#)

[Хореография для дошкольников. Практический материал для занятий](#)

[Танцевальные сюжетно - образные игры для детей](#)

[Коммуникативные танцы - игры для дошкольников. Часть 1](#)

Список литературы

- 1.Щербакова Н.А. От музыки к движению и речи Выпуск 4– М.: Книга, 1999. – 57 с.
- 2.Шевченко Ю.С. Музыкаотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
- 3.Барышникова, Т. С. Албука хореографии: учебное пособие / Т.С. Барышникова. – М.: Книга, 1999. – 265 с.
- 4.Картушина М.Ю. Методическое пособие - 176с.
- 5.Нестерук Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
- 6.Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
- 7.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.