

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 228

«Детский сад комбинированного вида»

650903, г. Кемерово, пер. Стахановский, 2

Тел. (384) 69-43-55, email: [madou228@mail.ru](mailto:madou228@mail.ru)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

МАДОУ № 228 «Детский сад

комбинированного вида»

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующая

МАДОУ № 228 «Детский сад

комбинированного вида»

А. В. Кононенко

Приказ № 18 от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
педагога по хореографии ритмике и танцу  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения № 228  
«Детский сад комбинированного вида»  
на 2022-2023 уч. год**

Авторы-составители:  
Барашева Е. В., хореограф

Кемерово, 2022

## Содержание

Введение в программу.....	3
1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Цели, задачи, новизна и актуальность.....	7
1.2. Принципы, методы, форма подведения итогов.....	9
2. Содержание программного обучения.....	13
2.1. Учебно-тематический план работы.....	13
2.2. Календарно-тематический план работы.....	14
3. Содержание программы.....	15
3.1. Первый год обучения.....	15
3.2. Второй год обучения.....	16
3.3. Третий год обучения.....	17
4. Методическое обеспечение программы.....	18
5. Механизм оценки получаемых результатов.....	19
6. Список литературы.....	20
7. Приложение №1.....	21
8. Приложение №2.....	27
9. Приложение №3.....	29
10. Приложение № 4.....	32

## Введение

Известно, что эффективность развития детей в дошкольных детских учреждениях во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Современный детский сад стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний духовный мир детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья дошкольников. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологический обоснованный учебно-воспитательный процесс в детском саду.

Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория)

Качество жизни - характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (социологическая категория).

Стиль жизни - поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Приходя в дошкольное учреждение, ребенок имеет ограниченный запас двигательных умений и навыков, у многих наблюдается нарушение осанки и частичное нарушение координации движения. Одни - скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо владеют своим телом и мышцами: сутулятся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных умений и навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения в коллективе, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Двигательная ритмика очень важна. Дети учатся координировать движения и воспринимать на слух ритм. Уроки ритмики проводятся в сопровождении музыки и без неё. На уроках ритмики необходимо добиваться осмысленного выполнения задания. Большое внимание имеет

изучение принятого в хореографии разделения танцевального зала на точки. При овладении этим понятием дети быстрее ориентируются в пространстве и понимают, как им встать и куда повернуться лицом. Отсюда совершается плавный переход к следующей дисциплине - танцу.

Танец - самая сложная составляющая процесса обучения танцевальной культуре. От ребёнка худо-бедно можно добиться механической ритмичности, рано или поздно его тело обростёт мышцами, станет гибким, он научится держать спину, вытягивать ногу, у него появится правильная выворотность. Теперь же необходимо научить его применять приобретённые навыки и умения к движениям, и к тому, что каждое движение должно носить эмоциональную окраску. Ребёнка надо научить жить в танце, то есть уметь заражать зрителя своей энергией, радостью своего искусства. Это не простая цель, добиться её возможно только от физически крепкого и внимательно слушающего и понимающего музыку ребёнка.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не дети должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны приравниваться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний о сохранении и развитии собственного здоровья.

При разработке программы учитывались особенности развития детей дошкольного возраста, их индивидуальные и возрастные способности.

## **1. Пояснительная записка.**

Учебная программа составлена на основе:

1. «Методического пособия по ритмике» Г. С. Франио, И. В. Лифиц;

2. Учебно-методического пособия «Музыкальное движение» Эммы Фиш и Степаниды Рудневой.

3. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений «Са-Фи-Дансе»;

4. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Ж. Е. Фирилева., Е.Г.Сайкина Санкт-Петербург, «Детство-пресс»; 2010.

Программа предназначена для детей средней, старшей и подготовительной групп детского сада 4-7 лет. Срок реализации – 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час по 25-35 минут.

Программа имеет художественно-эстетическую направленность. Тип программы – рабочая, адаптированная для детей дошкольного возраста, ориентирована на получение определенных знаний, умений, навыков; развитие артистических, исполнительских способностей детей; формирование чувства коллективизма и взаимопомощи. Программа составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Любой, пусть даже самый маленький, ребёнок – прежде всего творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребёнок по-своему ищет пути самовыражения: многие дети рисуют и лепят, а другие пластично двигаются. Вот тут главное - не заглушить эти наклонности в ребёнке, а постараться помочь, посредством занятий танцем и ритмикой развивать способности ребенка.

Раздел «Ритмика» состоит из ритмических упражнений и комбинаций, а также анализа танцевальной музыки. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

Ритмика – это танцевальные движения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Раздел «Танец» включает детские, народные и балльные танцы. Широко используются сюжетные танцы - отражающие сказочные сюжеты, повадки животных, птиц, явления природы и народные традиции разных областей.

Обучение хореографии – это всегда диалог, даже когда обучающийся совсем еще маленький человек, но все равно от его настойчивости,

целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

Таким образом, ритмика и танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин.

### **1.1. Цели, задачи, новизна и актуальность**

#### **Цели программы:**

- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к

обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника;

- создание валеологически обоснованных условий развития детей дошкольного возраста, способствующих совершенствованию индивидуального здоровья средствами двигательной активности - ритмикой, танцем; укрепление физического и психического здоровья детей.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающая:**

- обучать элементам ритмики и танца;
- научить правильно, красиво двигаться и танцевать;
- формировать танцевальные умения и навыки, на основе овладения и освоения программного материала.

#### **Воспитательная:**

- воспитывать ребёнка, как культурную личность;
- воспитывать в учениках эстетический вкус, посредством хореографической пластики;
- прививать детям чувство дружбы и коллективизма.

#### **Оздоровительная:**

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- формировать правильную осанку и навыки владения своими мышцами и телом в целом;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

#### **Развивающая:**

- развивать творческие способности детей;
- развивать ориентацию в пространстве и координацию движений;
- развивать фантазию и чувство прекрасного, умение в музыке увидеть красоту и образность окружающего мира.

### **Новизна и актуальность программы.**

#### **Актуальность:**

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского дошкольного образования предусматривает широкое распространение в детских учреждениях занятий по хореографии в форме дополнительного обучения.

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса и является его приоритетным направлением. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а так же развития их творческих способностей представляет хореография. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка, сохраняет и умножает личные качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы



развития, что даёт возможность большому количеству детей включиться в творческий процесс.

Развитие современного общества настолько стремительно, что уже пяти - шестилетние дети обращают внимание на окружающую их среду, эмоционально реагируя на отношения в обществе и непосредственно в группе своих сверстников. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд бодрости и энергии в своих выступлениях перед родными и участвуя в различных концертах, фестивалях и конкурсах.

Программа предполагает освоение азоров ритмики, музыкальной грамоты, изучение танцевальных элементов, исполнение детских, балльных и народных танцев, и воспитание способности к фантазии в танцевально-музыкальной импровизации.

### **Новизна программы и педагогическая целесообразность:**

Новизна программы заключается в том, что тематика обучения разработана с учетом введения в неё современных веяний в хореографии, появления новых направлений и жанров в танцевальном искусстве.

Широко используются новые направления в обучении и освоении программы, характерные для данного направления: логоритмика, игроритмика, игропластика, основы детской йоги и импровизация.

Данная программа направлена на разучивание простых, для восприятия детей хореографических композиций и танцев, на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия на развитие пластики и укрепления мышц тела, обучение правильному дыханию в хореографии, знакомству с основами логоритмики (исполнение упражнений под воспроизведение детских стихотворений, поговорок и скороговорок и т.д.), а так же на развитие способности у детей к фантазии и к импровизации, сочинению самостоятельных танцевальных композиций.

Оригинальность данной программы – это творческое мышление и фантазия детей. В каждой группе отведено время на то, чтобы дети не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои композиции.

Согласно учебному плану программа по ритмике предусматривает групповые занятия – практические. Программа предлагает разные виды занятий: учебное занятие; занятие – игра; открытое занятие; класс – концерт; конкурсы и фестивали детского творчества.

## **1.2. Принципы, методы, форма подведения итогов**

### **Принципы обучения:**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном направлен на реализацию дидактических принципов:

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательный подход к занятиям, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

2. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
3. Принцип доступности требует постановки перед дошкольниками задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
4. Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
5. Принцип гуманности в воспитательной работе выражает безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.
6. Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и детей, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Все перечисленные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же единого процесса освоения данной программы, поэтому они могут быть реализованы только во взаимосвязи.

#### **Методы обучения.**

В курсе обучения применяются следующие методы: использование слова, наглядного восприятия и практические методы.

**Метод использования слова** — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

**Методы наглядного восприятия** - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению дошкольниками программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений; демонстрация рисунков, фотографий и видеозаписей; прослушивание ритма и темпа музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения.

двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся.

**Метод целостного освоения упражнений и движений** объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного

метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

**Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения движения, улучшения его выразительности и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

**Игровой метод** используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах игр, определенном построении и повышении ответственности каждого ребенка за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Форма подведения итогов**

За период обучения по программе «Ритмика и танец» воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой. Ежегодно проводится творческий отчет о работе педагога и детей, сделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концертов для родителей, обязательное участие в фестивале детского и педагогического творчества среди дошкольных учреждений города, а также участием детей в Международных и Всероссийских фестивалях-конкурсах. Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей и представляет отчет о сделанной работе за год на итоговом педагогическом совете дошкольного учреждения.

### **Программа «Ритмика и танец» состоит из 3-х разделов:**

1. Игроритмика, логоритмика.
2. Игропластика и основы детской йоги.
3. Танцевальные этюды и композиции.

**Первый раздел** включает в себя упражнения для развития музыкальности и чувства ритма, движения под стихи, игры с ускорением, пальчиковые игры, которые развивают ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают снять нервное напряжение. Их можно использовать как упражнения, дающие отдых после или во время игр и занятий, требующих физической нагрузки.

Также этот раздел включает в себя упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве: перестроение в круг из шеренги, цепочки; позволяет детям правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

**Второй раздел** включает в себя упражнения, которые учат детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы; развивает умение координировать свои движения и учиться управлять своим телом.

Применение игрового стретчинга дает возможность развивать у детей фантазию и мыслить творчески.

Данный раздел построен на упражнениях детской йоги. Упражнения йоги включают в себя дыхательную гимнастику, с помощью которой ребенок учится дышать правильно – ровно и глубоко. С помощью упражнений детской йоги организм расслабляется и во время выполнения упражнений задействуются все группы мышц, в том числе и глубокие. Они укрепляются, а потому ребенок становится сильнее. Йога помогает сформировать правильную осанку ребенка. Благодаря йоге ребенок учится самоконтролю и самопознанию, у него формируются такие качества, как сдержанность и терпение. У детей улучшается координация движений и реакций, способность к концентрации. Детская йога также укрепляет сердечно - сосудистую систему ребенка, помогает контролировать его вес, улучшает его моторную память (Приложение 1).

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Все это помогает решать основные задачи программы.

**Третий раздел** предполагает изучение разноплановых танцевальных этюдов и танцев: народные, образные, детские, в современных ритмах, которые могут стать репертуаром для концертов и конкурсов. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является: доступность и соответствие музыкального материала возрасту исполнителей, развитие эмоциональности, синхронности и чувства ансамбля, предполагает возможность детей к самостоятельной импровизации и сочинительству на заданный музыкальный материал. Этот момент дает положительный результат в развитии детской фантазии, образного мышления и развития творческих способностей у воспитанников.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста детского сада без начальной музыкальной и хореографической подготовки:

1-ый год обучения - 4-5 лет;

2-ой год обучения - 5-6 лет;

3-ий год обучения - 5-7лет;

охватывает 3-х летний период обучения, предполагает 2 занятия в неделю по 1 академическому часу - 25-35 минут для одной группы, итого в год - 72 часа на группу.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части, 5% и 95% соответственно к общему количеству часов.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план работы

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
<b>Первый год обучения</b>			
1. Вводное занятие.	1	1	-
2. Игроритмика, логоритмика	30		30
3. Игропластика и основы детской йоги.	30		30
4. Массовые этюды и композиции.	10		10
а) осень			
б) зима			
в) весна			
г) лето			
5. Заключительное занятие	1	1	-
Всего:	72	2	70
<b>Второй год обучения</b>			

1.Вводное занятие.	1	1	-
2.Игроритмика, логоритмика	20		20
3.Игропластика и основы детской йоги.	20		20
4.Танцевальные этюды и композиции.	30		30
а) осень			
б) зима			
в) весна			
г) лето			
5.Заключительное занятие.	1	1	-
Всего:	72	2	70
<b>Третий год обучения</b>			
1.Вводное занятие.	1	1	-
2. Игроритмика, логоритмика	10		10
3.Игропластика и основы детской йоги.	20		20
4.Танцевальные этюды и композиции.	40		40
а) осень			
б) зима			
в) весна			
г) лето			
5. Заключительное занятие	1	-	1
Всего:	72	1	71

## 2.2. Календарно-тематическое планирование

Период, месяцы	Программное содержание	Репертуар 6-7 лет	Репертуар 5-6 лет	Репертуар 4-5 лет
<b>ОСЕНЬ</b>				
Сентябрь	Этюдная работа	«Во саду ли, в огороде»	«Осенний листопад»	«Капельки»
Октябрь	Раскрытие образов	«Перелетные птицы»	«Сбор урожая»	«Ягодки»
Ноябрь	Процесс повторения	«Рябинушка»	«Грибы»	«Листочки»
		«Хоровод красных девиц»	Танцы зверят и другие...	«Грибочки» и другие...
		«Уборка урожая»		
		«Танец с зонтиками»		
<b>ЗИМА</b>				
Декабрь	Подготовка к новогодним праздникам и развлечениям	«Танец снежных хлопьев»	«Бусинки»	«Хлопушки»
Январь		«Снегурочки-красавицы»	«Танец елочек»	«Снежинки»
Февраль	Праздник пап	«Фигуристы»	«Танец избушек»	«Снеговички»
		«Яблочко»	«Почтальон-снеговик»	«Светлячки»
		«Бравые солдаты»	«Марш	



			солдатиков»	
<b>ВЕСНА</b>				
Март	Праздник мам	«Вальс цветов»	«Матрешки»	«Веселая полечка»
Апрель	Проводы зимы	«Хороводы» «Вальс выпускников»	«Ложкари» «Весенняя полька»	«Танец с цветочками»
Май	Выпускной бал	«Прощание с игрушками» «Полька «		«Танец с платочками»
<b>ЛЕТО</b>				
Июнь	Веселое лето	Флешмобы Танцы-игры	Массовые танцы-игры	Массовые танцы-игры
Июль	Праздник Нептуна	Про детский сад		
Август	День шахтера			

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Первый год обучения**

1. Вводное занятие. Знакомство с педагогом, классом.

#### **Игроритмика**

1. Вход в класс (марш), поклон.
2. Постановка корпуса, положение рук на поясе, внизу и в стороны.
3. Ритмическая разминка на середине класса.
4. Упражнения с повторением слов и движений.

#### **Упражнения для ориентации в пространстве:**

- 1. Упражнения по кругу, по линиям:** марш, шаг на полупальцах и на пятках, легкий бег, «лошадка», подскоки, «цапля», «гуси», «мячики», галоп и т.д., и т. п.
- 2. Упражнения для развития координации, гибкости, растяжки мышц**

#### **в форме игрового стретчинга (Приложение 1):**

1. упражнения для развития координации;
2. упражнения на укрепление позвоночника;
3. упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
4. упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;





Названия всех движений условные, данные названия используются индивидуально для каждого преподавателя. Во время занятий движения показываются преподавателем и могут им называться по-другому, соответственно теме занятия и создаваемому образу согласно сюжетно-ролевому сценарию.

### **Танцевальные этюды и игры**

1. Народные игры (**Приложение 2**).
2. Массовые танцевальные этюды на раскрытие образа.
3. Подготовка сценического номера.

Изучение ритмических этюдов и сценических танцев может варьироваться по усмотрению педагога и зависит от подготовленности учащихся.

### **К концу 1 года обучения дети дошкольного возраста должны уметь:**

1. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко - тихо).
2. Слышать и отличать в движении сильную долю такта (хлопками), передавать хлопками простой ритмический рисунок.
3. Самостоятельно начинать движения после вступления.
4. Свободно ориентироваться в пространстве (строить круг, сужать и расширять его, соблюдать расстояние между парами, круг в круге, цепочку, хоровод).
5. Исполнять несложные массовые танцевальные композиции, зацикленные на повторении движений; музыкально - ритмические этюды; игры - танцы, соблюдая правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

### **3.2. Второй год обучения**

1. Вводное занятие. Знакомство с педагогом, классом.

#### **Игроритмика**

1. Вход в класс (марш), поклон.
2. Постановка корпуса, положение рук на поясе, внизу и в стороны.
3. Ритмическая разминка на середине класса.
4. Упражнения с повторением слов и движений.
5. Игры с ускорением темпа.

#### **Упражнения для ориентации в пространстве**

1. **Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям:** марш, шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятках, легкий бег, «лошадка», подскоки, «цапля», «гуси», «мячики», галоп и т.д., и т. п.
2. **Упражнения для развития координации, гибкости, растяжки в форме игрового стретчинга (Приложение 1):**
  1. упражнения для развития координации;
  2. упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
  3. упражнения на укрепление позвоночника;
  4. упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;
  5. упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
  6. упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
  7. упражнения на растяжку.

Названия всех движений условные, данные названия используются индивидуально для каждого преподавателя. Во время занятий движения показываются преподавателем и могут им называться по-другому, соответственно теме занятия и создаваемому образу согласно сюжетно-ролевому сценарию.

#### **Танцевальные этюды и игры**

1. Народные игры (Приложение 2).
2. Танцевальные этюды.
3. Подготовка сценического номера.

Изучение ритмических этюдов и сценических танцев может варьироваться по усмотрению педагога и зависит от подготовленности учащихся.

#### **К концу 2 года обучения дети дошкольного возраста должны уметь:**

1. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко - тихо).
2. Слышать и отличать в движении сильную долю такта (хлопками), передавать хлопками простой ритмический рисунок.
3. Самостоятельно начинать движения после вступления.
4. Свободно ориентироваться в пространстве (строить круг, сужать и расширять его, соблюдать расстояние между парами, тройками, строить шеренги, круг в круге, цепочку, хоровод).
5. Исполнять несложные сюжетные танцевальные композиции, музыкально - ритмические этюды, игры - танцы, соблюдая правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

### **3.3. Третий год обучения**

Третий год обучения предполагает дальнейшую работу над постановкой корпуса, рук, ног, головы, гармоничного развития физических данных. Повторение материала, пройденного в прошлом году и изучение нового танцевального материала, используемого в дальнейшем для постановки полноценных танцевальных номеров.

1. Вводное занятие.

#### **Игроритмика**

1. Поклон.
2. Ритмическая разминка на середине класса.
3. Движения под слова и стихотворения.
4. Игры с ускорением и танцевальные массовые композиции.

#### **Упражнения для ориентации в пространстве**

1. **Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям, квадрату:** «ручeyк», «змейка», «до-за-до», подскоки с работой рук, «спираль», галоп, различные сценические ходы, бег, прыжки с поджатыми, и т.д., и т.п.

#### **Упражнения для развития координации, гибкости, растяжки в форме игрового стретчинга (Приложение 1):**

1. упражнения для развития координации с ускорением;
2. упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
3. упражнения на укрепление позвоночника;
4. упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;

5. упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
6. упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
7. упражнения на растяжку.

### **Танцевальные этюды и игры**

1. Игры народные (Приложение 2).
2. Образно - сюжетные танцевальные этюды.
3. Подготовка сценического номера.

Изучение ритмических этюдов и сценических танцев может варьироваться по усмотрению педагога и зависит от подготовленности учащихся.

### **К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:**

1. Ориентироваться в пространстве класса.
2. Координировать движения в соответствии с характером и темпом музыки.
3. Владеть своим телом и мышцами.
4. Исполнять заданные педагогом движения и комбинации на основе материала второго года обучения.
5. Импровизировать под музыку, на заданную педагогом тему.
6. Исполнять этюды и танцевальные композиции, поставленные педагогом.

## **4. Методическое обеспечение программы**

Специфика обучения ритмике связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный танцевальный текст и текст словесный, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания. Для обучения танцам детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать **игровой принцип**. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости использовать игровые фантазийные сюжеты на занятиях ритмикой и хореографией.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной. Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесс. Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на

занятиях. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на мимику лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая). Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. В раздел «Танцевальные этюды и игры» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

## **5. Механизм оценки получаемых результатов.**

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

- входящий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

### **Цель контроля:**

- входящего - диагностика начального уровня хореографических способностей обучающихся;
- текущего - оценка качества усвоения материала;
- итогового — определение уровня усвоения программного материала 2 года обучения.

**Входящий контроль** - проводится в процессе первых занятий;

**Текущий контроль** – проводится в ходе обучения, участия в праздниках, концертных программах и фестивалях и конкурсах;

**Итоговый контроль** - проводится в форме открытого урока, показов для родителей и результатами участия в конкурсах и фестивалях.

Итоговые результаты заносятся в диагностические таблицы отслеживания ЗУН (знания, умения и навыки) детей старшего дошкольного возраста (Приложение 3).

### Список литературы:

1. Агеев М. Н. Народный танец для детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2012 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
3. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.- 64 с: ноты.
4. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Йога для детей - Программа - Йога - Блоги - Созвездие "Малюк" - [http://maljuk.ru/dir/prepodavatel\\_detskoj\\_jogi/programma/joga\\_dlja\\_detej/51-1-0-21](http://maljuk.ru/dir/prepodavatel_detskoj_jogi/programma/joga_dlja_detej/51-1-0-21)
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
9. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.
10. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с: ноты.
11. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М., 1984.
12. Программы и методички по хореографии| [horeograf.COM](http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki).
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
14. Сборник программ педагогов образовательных учреждений Кемеровской

области - участников областных программ Центра./ Отв. ред. Васинская Е. Б. - Кемерово, 1999. - 54 с.

15.Сюткина О. В., Сеницына Н.В. Педагогические аспекты преподавания межпредметного курса «Игровой стретчинг» на основе малых форм фольклора: потешек, пестушек, прибауток и небылиц. Учебно – методическое пособие. Киров, 2012.

17.Уфимцева А. Танец для маленьких. Методика и постановки. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2009 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).

18.Уфимцева А. Эстрадный танец для детей от 3 до 7 лет. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).

19.Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации» - Петрозаводск, 2007.

## Приложение № 1

### Примеры упражнений:

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

**1. «Просыпаемся».** Движение выполняется на основе потягиваний. Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

**2. «Зёрнышко».** Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

**3. Поза «Индеец»,** в которой дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить (азы хореографии).

**4. «Ходьба».** Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

**5. «Птица».** Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка,

печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и. п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

**6. «Грустный медвежонок».** Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

**7. «Бабочка».** Усиливает внутрисполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

**8. «Веточка».** Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста.

И. п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки натянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и. п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

**9. «Носорог».** Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.

**10. «Шлагбаум».** Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

**11. «Велосипед».** Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

**12. «Кошка».** Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. И. п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову,

максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.



**13. «Зайчик».** Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

**14. «Слонёнок».** Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

**16. «Удав».** Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.

**18. «Страус».** Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

**19. «Кобра»** Польза: Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких. Подготовка тела: лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд). Отдых: Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть. Время: Повторите один два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогибаться назад, не делая пауз. Примечания: Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили главным образом лишь для поддержки. Варианты: Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.

**20. «Кузнечик»** Подготовка Тела: Лягте на живот, ноги вытянуты вместе. Поместите кисти рук под бёдра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу.

Теперь начнём: Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой. Отдых: Поверните голову на бок, положив щеку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и спокойно отдохните в течение некоторого времени.

Время: Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза.

Примечания: Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок.

Варианты: Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше. Польза: Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.

**21. «Лук»** Подготовка Тела: Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Лбом упритесь в коврик. Руки держите выпрямленными и не сгибайте их в локтях. Расслабьте тело.

Теперь начнём: Медленно и непринуждённо отрывайте бёдра от пола. Плечи держите расслабленными. Теперь начните поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение.

Отдых: Отпустите лодыжки ног, чтобы они легли на пол. Голову положите на бок, щекой на коврик. Руки положите вдоль туловища, ноги врозь. Закройте глаза и спокойно отдохните некоторое время. Время: Повторите один-два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Она соединяет в себе пользу от поз Кобры и Кузнечика.

**22. «Свернутый лист».** Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте.

Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты.

Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.

**23. «Свеча».** Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу.

Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу. Отдых:

Для того чтобы выйти из позы Свечи, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Выполняйте Свечу только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут. Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять Свечу в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится Стойка на плечах без поддержки. Польза: Свеча помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.

**24. «Рыба».** Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам.

Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос.

Отдых: Для выхода из позы Рыбы захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд. Примечания: Всегда сопровождайте Стойку на плечах позой Рыбы, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области

Польза: Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.

**25. «Дерево».** Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу. Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть

бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза, и посмотрите, сохранится равновесие или нет. Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

**26. «Лодочка».** Подготовка Тела: Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину, захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик. Теперь начнём: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос.

Отдых: Медленно выходите из позы. Разъедините руки.

Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

Время: Выполните Лодочку 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд.

Примечания: Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук, друг с другом и смотрите на них. Польза: Лодочка укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.

**27. «Морская ракушка».** Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи. Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд. Примечания: Обращайте внимание на то,

чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела, и вы могли бы приблизить голову к полу. Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.

**Русские народные игры-танцы.**

**«Ручеек»**

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль «весеннего ручья».

Все поют:

*Разливался родник ключевой,  
Белый, снеговой:  
По чистым полям,  
По синим морям,  
По мхам, по болотам,  
По зелёным колодам.*

*Царь едет жениться,  
Царевна велит воротиться:  
Сама к тебе буду,  
Летом – в карете,  
Зимою – в возочке,  
Весной – в челночке!*

Затем боком стараются перепрыгнуть «ручей», не коснувшись «воды». Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснулся «воды», из игры выбывает.

**«Золотые ворота»**

В бесчисленных разновидностях и вариантах эта игра существует едва ли не у всех народов. У русских наиболее распространены приведенные ниже разновидности. Играют от 6-ти человек, чаще дошкольники, младшие школьники, а иногда и подростки, юноши, молодежь.

Выбирают двух игроков посильнее. Те отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной» («месяцем»). Выбравшие себе роли луны и солнца становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». Часто при этом поют любимые участниками песни. Когда через «ворота» проходит последний из идущих, они «закрываются»: опускаются поднятые руки, и последний оказывается между ними. Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы стать: позади «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и снова последний попадает в группу «луны» или «солнца». Когда все распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью веревки, палки и т. д.

Разновидность этой игры (ставшая в последние десятилетия более распространенной, чем описанная выше) заключается в том, что идущие через «ворота» не поют, зато игроки, изображающие «ворота», говорят речитативом:

*Золотые ворота  
Пропускают не всегда:  
Первый раз прощается,*

*Второй – запрещается,  
А на третий раз  
Не пропустим вас!*

«Ворота» закрываются при последнем слове и ловят того, кто оказался в них. Чтобы не быть пойманными, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой. Заканчивается также перетягиванием.

Другая разновидность танца-игры состоит в том, что «ворот» – двое. Игроки, изображающие их, произносят стишок одновременно (в лад). Пойманные не выбирают, куда встать, а сразу включаются в команду поймавших их «ворот». Изображающие ворота соревнуются в том, кто больше поймает игроков. Соревнование завершается перетягиванием. Игроку, который должен пройти через «ворота», нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются). Остановившегося считают пойманным. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки, надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем не держась за руки, считается пойманным. Опускать руки («закрывать ворота») можно только на последнее слово речитатива.

### **Музыкальная игра «Лавата»**

Танцующие становятся в центр круга лицом. В середину круга выходит ведущий, который показывает различные движения: например, указывает стоящим в кругу, что нужно двигаться простым шагом или галопом, положить руки на плечи впереди стоящего или взяться за руки, вертеться, держась за уши, голову, одежду и т.п. Показ новых движений должен совпадать с началом песни.

### **«Чиж»**

Участников игры в кругу должно быть четное количество. Все заранее делятся на пары. Еще один участник стоит в центре круга. Он - "чиж". Участники идут по кругу, один в затылок другому. По ходу песни участники и "чиж" показывают, какой у чирика хохолочек (ладонь над головой), как он летает (руками показывают порхание крылышками), как он кивал ножкой (прыгаем на одной ножке, вторую держа перед собой, согнутой в колене).

По дубочку постучишь -  
Вылетает сизый чиж  
У чижа, у чирика  
Хохолочек рыженький  
Чижик по полю летал,  
Правой ножкой все кивал  
Чиж, чиж, не зевай,  
Себе пару выбирай!

На последних словах все должны поменяться парами, а "чиж" - найти себе пару. Не нашедший пару становится новым чижом.

**«Буги-вуги», «Если весело живется», «Веретенце»,** и многие другие массовые танцы-игры позволяют развивать у детей старшего дошкольного возраста внимание, чувство партнера, проучивать в незатейливой форме правую и левую стороны, а также не акцентируя внимание на движениях, выполнять их с легкостью и непринужденностью, даже не имея специальной подготовки и навыков, и не закликаясь на проучивании.

**Механизм оценки получаемых результатов**

<b>Критерий</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
<p><b>1.Музыкальность и ритм</b> -способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>	<p>Движения выражают музыкальный образ, совпадают с акцентами, ритмом и различными музыкальными штрихами.</p>	<p>Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.</p>	<p>Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.</p>
<p><b>2. Эмоциональность</b> - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>	<p>Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна и соответствует музыкальному материалу.</p>	<p>Ребенок слабо эмоционален, мимика и движения не совсем выразительны, выполняет задание без эмоций и желания.</p>	<p>Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.</p>
<p><b>3.Артистизм</b> (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувство меры. В хореографии артистизм - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к восприятию танцевальных композиций в целом;</li> <li>• способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы;</li> <li>• способность выразить пластикой движений настроения, заложенные в музыке.</li> </ul>	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.</p>	<p>Дети исполняют танец правильно, но без эмоций и желания, иногда отвлекаются и сбиваются с ритма, на сцене чувствуют легкий дискомфорт.</p>	<p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>

<p><b>4.Специальные хореографические данные -</b> (Выводится средний балл по всем измерениям). <i>Шаг (При вертикальном положении корпуса):</i></p> <p><i>Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами):</i></p> <p><i>Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол):</i></p> <p><i>Гибкость (Наклон вперед из положения сидя, стоя)</i></p> <p><i>Выворотность в бедре (Упражнение «Лягушка»):</i></p>	<p>Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90<sup>0</sup></p> <p>Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы.</p> <p>Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Ладони ребенка полностью ставит на пол.</p> <p>Колени свободно лежат на полу.</p>	<p>Поднимание ноги на 90<sup>0</sup> свободно, без напряжения.</p> <p>Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.</p> <p>Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Достает до пола кончиками пальцев.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не более 10см</p>	<p>Поднимание ноги ниже 90<sup>0</sup></p> <p>Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом топы не вытягиваются во время прыжка.</p> <p>Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Не касается пола руками.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не более 10см</p>
--	--	--	---





## Диагностическая карта

Начало занятий: сентябрь Окончание занятий: май										
	год обучения	первый год			второй год			третий год		
критерии		сентябрь	декабрь	апрель-май	сентябрь	декабрь	апрель-май	сентябрь	декабрь	апрель-май
Музыкальность и ритм										
Эмоциональность										
Артистизм										
Спец. данные										
✓ Выворотность в бедре										
✓ Гибкость										
✓ Шаг										
✓ Подъем										
✓ Прыжок										
Сценическая деятельность										
Учет посещаемости										

## 30 ИДЕЙ ДЕТСКИХ НОМЕРОВ

**1. ШКОЛА.** 1 сентября. Выбегают ребята на сцену в школьной форме с портфелями. Начинают хвастаться друг перед другом обновками: рюкзаками, пеналами, тетрадками. И в одно время достают из портфелей Букварь (Азбуку) и начинают все вместе танцевать, радуясь своему первому учебнику. Звенит школьный звонок, ребята забирают свои вещи и бегут на урок (за кулисы). Музыка "Мой букварик".

**2. МАТРЕШКА.** На сцене большая Матрешка. Выбегает солистка, танцует. Видит Матрешку. Обходит её. И тут она открывается и выходит оттуда девочка. Танцуют. Дальше Матрешка шевелится и выходит ещё девочка. Танцуют. Матрешка опять шевелится и выходит третья девочка. Танцуют вчетвером весело и задорно. А под конец выходит из Матрешки маленькая девочка. Танцуют - финал.

**3. ВЕСЕЛАЯ РЫБАЛКА.** За основу взяла песенку из мультфильма про Машу и Медведя. Мальчики одеты в короткие штанишки с лямкой через плечо, яркую футболку и бейсболку, на ногах носки в цвет футболки. Девочки яркое платье с большим контрастным цветком на поясе и голове. На сцене стоит раскладной стульчик, выходит рыбак с удочкой и ведром. Разматывает удочку, закидывает, садится на стул и ждет, когда клюнет. А тут из одних кулис появляются девочки с вопросом из песенки, затем с другой кулисы девочки со своим вопросом. Рыбак поворачивается то к тем, то к другим несколько раз. Потом терпение лопает, он бросает удочку и убегает. Девочки удивляются, и чего это он убежал. Появляются мальчики. Каждый партнер подходит к своей партнерше, но и их девочки достали своими вопросами, мальчики сердятся, а девочки не понимают, что плохого они делают. Наконец мальчики начинают, кричат, девочки пугаются. Все вдруг обращают внимание на удочку, бегут смотреть, кто попался на крючок. Из ведра девочки достают большую рыбу, а мальчики рваный башмак. Девочки довольны, а мальчики стоят, понутив голову.

**4. КОШКИ.** Если мы говорим о детском танце, то однозначно, это котята! Есть мама-кошка, которая постоянно собирает расшалившихся малышей. Каждый котёнок - это отдельный характер, который мы покажем. В конце мама кошка их, всё-таки, собирает. Но один котёнок, который всегда отставал "зевая", всё равно выпадает из строя и засыпает, а остальные удивлённо и недовольно на него смотрят.

**5. МЫШКИ.** На сцену крадется кот, ищет добычу, ничего не находит, засыпает. Появляются мышки, идут, друг за другом двумя змейками из разных кулис выстраиваются линиями. Прикладывают палец ко рту, показывая, что кота будить нельзя. Кот во сне переворачивается, вытягивая то одну лапу, то другую, тем самым пугая мышек. Все же шум мышей его будит и он начинает охоту. 4 смелых мышонка подбегают и делают трюки.

Кот должен быть старше и мальчик. Кот готов уже поймать мышей, но тут появляется белая мышка. Все остальные в серых шапочках с большими ушками. Она смело подходит к коту, который обалдел от того, что она белая, и начинает с ним танцевать. Все остальные мышки выдохнули с облегчением. И тоже начали танцевать. Все потихоньку покидают сцену, остаются только кот и белая мышка.

**6. РАЗНОЦВЕТНЫЕ КУБИКИ.** Представляется много детишек в цветных костюмах можно даже, что-то напоминающее кубики, скорее это напоминает платье, за уголки которого можно потянуть и получится цветной квадратик. Задумка. Можно начать с того, что в начале номера ребенок играет с кубиками, а в какой-то момент ребенок вырастает и забрасывает их... а кубики словно напоминая о том как им было хорошо вместе танцуют вокруг ребенка, закончить можно какой-нибудь синхронной связкой ребенка и кубиков.

**7. БАБУШКИН СУНДУК.** На сцене стоит сундук. Вбегают современные дети в джинсовых костюмчиках. Обнаруживают сундук, подходят, открывают, а там всякая всячина. Достают шаль и звучит мелодия под которую танцуют небольшой кусочек с шалью, тросточка - чарльстон, веер - менуэт, падеграс и т.д.

**8. ЧУДО.** Ребёнок пишет письмо Деду Морозу (фонограмма: "Здравствуй, Дедушка Мороз. Пожалуйста, сделай чудо - пусть мама чаще со мной играет...") А Мама тем временем бегаёт, хлопочет, готовит, убирает, к празднику готовится. Ребёнок всё время цепляется, пытается помочь, но мама отмахивается: "Не мешай"- и усаживает ребенка к телевизору (на сцене натягивается "экран" из ткани). По сюжету сказок, всё время происходят чудеса: за экран забегает Лягушка, а выбегает с другой стороны Царевна, Гадкий утёнок - Лебедь, Золушка-замарашка - Принцесса и т.д.). Ребёнок за телевизором засыпает. И видит сон... Появляется Дед Мороз и ударяет посохом. В этот момент за экран забегает взрослая Мама, а выбегает маленькая девочка в такой же одежде. И начинает с дочкой играть. Тем временем Дед Мороз дарит им подарки и грозит пальцем Маме: "Не забывай, как сама маленькой была!" Ребёнок просыпается, Мама ей улыбается...

**9. ЦВЕТЫ.** На сцене композиция - дети в ярких костюмах, на голове шапочки, обозначающие разные цветы, в различных позах. Выбегает веселое солнышко, потягивается, просыпается, начинает в танце подходить к каждому цветочку и оживлять его. Тут прилетают бабочки, находят свой цветок, танцуют в парах. Солнышко солирует, переходя от пары к паре. Затем все танцуют вокруг солнышка. Финальная картинка - цветущая клумба с улыбающимся солнышком, окруженная грациозными бабочками.

**10. РАДУГА.** Под веселую радостную музыку выбегает девочка-Солнышко, прыгает веселится, вдруг появляется девочка - Тучка, пытается закрыть Солнышко, Солнышко этого не хочет, вырывается то одним лучиком, то другим из-за Тучки. Раздаются звуки грома, дождя ... и вновь веселая светлая музыка - солнышко побеждает и появляется РАДУГА -

выбегают дети в разноцветных костюмах (7 цветов), танцуют, мирят Солнышко и Тучку - в финальной точке картинка: Радуга, Солнышко и Тучка, которая превратилась в облачко.

**11. КОРОБКА.** На сцене появляется клоун и выносит большую коробку. С другой стороны из кулис выглядывают дети. Выбегают и танцуют с клоуном. Он раздает детям большие яркие конфеты, дети двигаются с конфетами в ярких костюмах. В конце номера клоун выдвигает коробку на передний план сцены, открывает ее и от туда вылетает несколько гелиевых шаров.

**12. ЧАСИКИ.** Взрослые всегда куда-то спешат, им не хватает времени, они смотрят на часы. Дети в начале танца изображают взрослых - поток, все куда-то бегут, спешат, торопятся, толпа, кто-то смотрит на часы, кто-то говорит по телефону, суета, напоминает мегаполис в час пик. Несколько детей изображают часики, ногой повторяя стрелку на циферблате. А у детей совсем другое ощущение времени. Время за игрой пролетает незаметно, проведенное с родителями расценивается как лучшее время. Дети танцуют играючи. Весело, задорно, беззаботно. "Взрослые" позже присоединятся и танцуют общую постановку.

**13. МЕЧТА.** Немного грустная музыка, на сцену по очереди выходят детки, которые не знают куда стремиться, они потеряли свои мечты. Спрашивают друг у друга - "У тебя есть мечта?" И отвечают "Нет..." потом выделяется одна девочка, к которой выходит из-за кулис ее девочка-мечта (в каком-нибудь легком, с розовым цветом, костюме). Они танцуют, мечта убегает, а девочка остальным рассказывает о своей встрече... и все убегают на поиски, а потом по очереди встречаются с мечтами на сцене. И еще, у мечты есть кармашек, в котором спрятана волшебная пыльца, исполняющая желания))). Музыка меняется, когда мечта встречается с ребенком.

**14. МОДНИЦА.** На сцене стоит манекен. Выходит портной, пытается придумать новый наряд. Появляется девочка в плаще, она пришла заказать платье. При помощи метра портной снимает мерки, предлагает картинки с разными платьями. Девочка выбирает один фасон и показывает, что она хочет именно такое платье. Портной закрывает собой девочку, та сбрасывает плащ, а под ним красивое платье. Девочка танцует в платье, благодарит портного и убегает, а тот остается около манекена, ждет новых посетителей.

**15. КАПЕЛЬКИ ДОЖДЯ.** В начале танца мы видим скучающую девочку. Ей грустно. Затем вокруг начинают танцевать капельки дождя. Они видят девочку и зовут ее с собой. Она убегает от капелек, а потом одна из них приносит девочке зонтик, она танцует среди дождинок с зонтиком, а потом ей становится настолько весело, что она отбрасывает зонтик и танцует вместе с капельками.

**16. МАЛЕНЬКАЯ МОДНИЦА.** День Рождения девочки-солистки. Девочки пришли к подружке на праздник с подарками, а она воображает перед ними и красуется нарядами. В конце номера обязательно хоровод - каравай. А именинницей бы сделала самую... пухленькую девочку с

огромным бантом на голове. В качестве инвентаря я бы взяла большие коробки-подарки с разноцветными бантами. Если брать последнюю фразу из песни, тогда именинница не только воображает, но и настраивает подружек друг против друга. И в конце номера девочки должны проучить "воображулю" и "сплетницу". К примеру, девочки танцевали и принесли 1 большую коробку с подарком. "Воображуля" им очень заинтересовалась и в конце номера открывает подарок, а он пустой.

**17. ВИНОВАТА ТУЧКА.** Можно разделить детей на 2 группы - "тучки" и "дети в резиновых сапожках". Взаимодействие между ними. В итоге: дети развеселили тучек, перестали плакать, т.к. детям очень нравится прыгать по лужам, веселиться под дождём.

**18. КОТ И МЫШИ.** Мыши крадутся и вскрывают сейф с сыром (колбасой) у кота. Не успевают убежать и танцуют с сыром (колбасой), а кот думает, что ему снится.

**19. "МОЙ ПАПА САМЫЙ ЛУЧШИЙ".** В роли папы ребенок повзрослее, в штанах в клеточку и в больших очках. Замысел: папу оставили следить за детьми (человек 6-8) на дворовой площадке. Но у него ничего не получается, - все дети бегают, дразнятся, прячутся. После множества попыток "папа" садится на скамейку печальный и уставший. И дети по одному начинают подсаживаться к нему. Когда же все собрались вместе, "папа" предлагает танцевать с ним (соло от "папы" на речитативе). Дети удивляются, какой же у них крутой папа и танцуют вместе с ним.

**20. РАЗУКРАСИМ ВСЕ ПЛАНЕТЫ.** Выбегают детки одетые в цвета радуги с кисточками или с помпонами под цвет своего цвета. Выполняют движения не сложные с перестроениями рисунка танца, а на заднем фоне задействовать проектор черно- белого фильма окружающего мира (деревья бесцветные, травка, животные, птицы и т.д) . На припев, например, прикасаются дети желтого цвета к экрану, и вся природа на проекторе становится желтого цвета и т.д. Пока, наконец, планета не станет той самой, какая она есть на самом деле. И завершить танец мизансценой зарисовкой из всех выступающих детей - часть детей деревом, цветочками, птичками, животными и т.д. Тем самым мы привлекаем детей к защите окружающего мира.

**21. КОРОТЫШКИ** (песня коротышек из мюзикла «Приключения Незнайки»). Когда начинается музыка, дети выходят один за другим, как бы маршируют, у первого для всех шляпы (может, панамы). Можно и книжки. Они садятся, что-то одинаково делают, первый даёт шляпы по одной, их передают дальше, все надевают шляпы, потом встают, вместе изображают действия по тексту песни (ромашки собирают и т. д.). Потом делятся по два-три и выполняют движения. В конце первый, который был со шляпами, из-за кулис тащит ящик, раздает конфеты, все довольные танцуют, уходят один за другим. Такой весёлый организованный свой мир у этих "коротышек".

**22. КАПИТОШКА.** Дети (любое количество) хаотично выбегают из-за кулис и заполняют сцену. Общая танцевальная связка. Все оглядываются

назад, расступаясь в стороны, а по центру выбегает Капитошка. Шустрый мальчик (можно и девочку). Он ниже всех ростом, выделить его другим костюмом. ЕГО соло. Дети встают в полукруг, обыгрывая удивление и радость встречи с Капитошкой. Он озорно танцует с каждым ребенком стоящим в полукруге, или просто обегает их зигзагом. Останавливается в центре. Детвора его "обтанцовывает": то одни перед ним танцуют, то другие, то все вместе. Общий финал. И дружба, жвачка!

**23. ЧАСИКИ.** Четыре группы детей сначала выбегают все. Общее начало номера. Далее делятся на 4 группы, где каждая группа обозначает свое время суток (утро, день, вечер, ночь). Каждая группочка показывает свою миниатюрку. А в конце все собираются в общий круг, показывая большие дружные часы. Показывая этим, что любое время суток важно. И что все они дружат.

**24. БАБОЧКИ.** Часть детей вывести и посадить на сцену без музыки – это цветочки. Когда пойдёт музыка, цветочки по очереди просыпаются. Затем выбегают бабочки и порхают возле цветочков. Затем они в парах танцуют и финал - цветочки садятся в центр, а бабочки вокруг.

**25.НОЧНЫЕ ФАНТАЗИИ.** Мама укладывает спать ребенка, целует, укрывает одеялом, уходит. Ребенку страшно, ему мерещатся привидения, выходят с разных сторон. Он зовет маму, все прячутся. Мама успокаивает ребенка, укладывает его и уходит. Бабаики снова появляются, ребенок испуганно кричит, теперь Бабаики пугаются ребенка. В финале бабаики предлагают дружбу и все вместе танцуют. Хотелось бы немного удлинить последнюю быструю часть. В конце все успокаиваются и засыпают.

**26. МЕТЕЛЬ.** Номер для девочек. На сцене девочки танцуют, изображают метель. Появляется Дюймовочка, завернутая в лист дерева. Метель ее закруживает, ей холодно, ветер срывает лист и уносит прочь. Появляется мышь (суетная, активная). Она разгоняет снежинки, укутывает Дюймовочку шалью. Дюймовочка согрелась и они с мышью лепят снежки и начинают перекидываться с метелью, общее веселье и кутерьма. Метель улетает, а Дюймовочка с мышью машут вслед руками на прощанье.

**27. ЗИМА.** Зима ребята кто-то катается на коньках, кто-то играет в снежки, мальчик (Кай) катает девочку (Герду) на санках. Появляется Снежная королева, впереди девочки изображают оленей. Все дети рассматривают ее. Она выбирает Кая и увозит с собой, а Герда отправляется на его поиски.

**28. ЦИРК.** Выходят ведущие мальчики в веселых костюмах с бабочкой, девочки с большими бантами. Они объявляют номера (например обезьянки, собачки и др. животные, затем жонглеры, гимнасты, канатоходцы, прыгающие через веревку и конечно клоуны...) Полет фантазии безграничен, яркое зрелище, которые показывают в цирке можно перенести на детский танец... В конце массовый выход всех артистов и поклон, аплодисменты, улыбки и радость!!!

**29. КУЗНЕЧИКИ.** Выходят кузнечики все по-разному, им скучно. Один кузнечик выносит музыкальный инструмент, например, дудочку. Всем становится весело, все танцуют. Выходит лягушка, хочет кузнечиков съесть, можно устроить небольшой переполох. Один из кузнечиков снова начинает играть на дудочке и лягушка уже веселится вместе с кузнечиками.

**30. МАЛЕНЬКАЯ МОДНИЦА.** На сцену выходят маленькие воображали в больших маминых туфлях, едут в них как на лыжах, в руках по круглому зеркалу на ручке. Красуются перед зеркалом, выпрыгивают из туфель и начинается общая комбинация. На сцене развешаны разноцветные ленты, детки во время всего танца завязывают их на себя и в конце танца оказываются с ног до головы в этих ленточках, довольные и гордые) костюмы: яркие разноцветные пышные юбки из фатина, шарфики и шляпы.