

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 65»

660046, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Аральская, д.5
тел.: (391) 266-65-66 E-mail: school_65@mail.ru
ОКПО 52291047 ОГРН 1022402063320
ИНН/КПП 2462022362/246201001



**Дополнительная общеобразовательная
Программа по платным образовательным услугам
художественной направленности
«Танцевально-художественная ритмика»
(базовый уровень)
возраст учащихся: 7-11 лет
срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Дудинец Елена Юрьевна,
педагог
дополнительного образования

г. Красноярск, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа подразумевает изучение ритмики как одного из видов сценического искусства. Преподавание предмета не нацелено на профессиональную подготовку танцоров, а является вспомогательной дисциплиной, помогающей ученикам понять и почувствовать возможность владения своим телом, эстетику движения, пластическую гармонию, красоту формы, свободу движения. Большое внимание уделяется выразительности, эмоциональности и характерности исполнения движений и танцевальных комбинаций.

В программе представлены два модуля: «Ритмика» и «Креативное творчество». Все модули объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения предлагаемого материала, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся. Также, в программном обучении представлены нестандартные упражнения, специальные задания и творческие игры, направленные на развитие выдумки и творческой инициативы. Благодаря таким занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённой. Программа предоставляет учащимся возможность показать свое творчество, способности и таланты, Это участие в разноплановых очных и дистанционных конкурсах и фестивалях, а также в театрализованных праздниках и концертной деятельности на муниципальном и институциональном уровне. А также, участие в открытых занятиях и мероприятиях для родителей.

Актуальность: данная программа способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля личности.

Новизна программы: в определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности.

Педагогическая целесообразность: данной программы обусловлена целым рядом качеств, практическая направленность;

- мобильность;
- разноуровневость;
- практическая направленность.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры футбол, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы являются:

- овладеть основными приёмами техники и тактики игры;
- приобретать практические навыки и теоретические знания в области футбола, а также соблюдения общей и личной гигиены и осуществления самоконтроля;
- воспитывать высокие моральные и волевые качества, развивать специальные физические качества личности;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа рассчитана на 68 часа в год, продолжительность занятия 45 минут.

Срок реализации программы: 1 год.

Программа составлена в соответствии с (нормативно-правовыми документами):

- Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993);

- Конвенцией о правах ребенка;

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 9 января 1996 года N 2-ФЗ «О защите прав потребителей»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24.06.1999 № 120 - ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации - режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Законом Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 1 июля 2013 года №68-оз "Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре" (принят Думой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 27.06.2013);

- Законом Ханты-Мансийского автономного округа Югры от 16.10.2006 № 104 – оз «О государственном- общественном управлении в сфере дошкольного, общего, дополнительного, начального и среднего профессионального образования Ханты – Мансийского автономного округа- Югры»;

- Концепцией развития дополнительного образования и молодежной политики в ХМАО-Югре «Открытое образование: конструктор будущего» (утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры №229 от 06.03.2014);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09 ноября 2018 г. № 196;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ (письмо от 18.11.2015 № 09 – 3242);

- Требованиями к содержанию образовательных программ дополнительного образования детей» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844);

- Лицензией на правоведения образовательной деятельности в ДЮЦ «Прометей» от 21.04.2016г № 2624;

- Уставом учреждения муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Прометей», принятым общим собранием трудового коллектива протокол №8 от 29.05.2015 г., утвержденным администрацией города Югорска 19.11.2015г. за №3365.

Теоретико-методологической основой разработки программы являются основы педагогической практики таких авторов как:

- А.В. Хуторский (основы компетентного и личностно-ориентированного подхода в обучении; создание индивидуальной образовательной траектории учащихся);
- В.А. Сластенин (формирование социальной активности младшего школьника);

- И.П. Подласый, П.И. Пидкасистый, Ю.А. Конаржевский (общепедагогические технологии подготовки к занятию, рекомендации по анализу занятий);
- В. И. Андреев (взаимодействие воспитания, образования, обучения, социализации и творческого саморазвития человека);
- А.А. Попов (образовательные программы и элективные курсы компетентностного подхода).

А также на рекомендациях на популярных авторов, разработчиков технологий и идей танца:

- И. В. Лифиц (методическое пособие для занятий по ритмике);
- А.Я.Ваганова (изучение педагогической системы в классическом танце);
- Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина (изучение музыкально-подвижных игр);
- И. Бурмистрова, К. Силаева (изучение комплексов партерной гимнастики);
- Т. Барышникова (изучение азбуки хореографии).

Отличительные особенности состоят в том, что данная программа способствует освоению учащимися универсальных учебных действий, что создает возможность самостоятельного успешного освоения новых знаний, умений и компетентностей не только в рамках данного направления деятельности.

Программа позволяет развивать учащихся в следующих **универсальных учебных действиях**:

Личностные - направлены на овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях, а также освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоконтроля, формирование знаний о собственном здоровье, экологической культуре, об основах безопасности жизнедеятельности учащихся;

Регулятивные - способствуют развитию действий, обеспечивающих организацию собственной образовательной деятельности в рамках хореографии через способность:

- постановки цели с учетом уже изученного материала;
- планирования с выходом как на промежуточный, так и конечный результат;
- прогнозирование с учетом индивидуальных образовательных и физиологических возможностей;
- коррекция собственной деятельности с учетом ранее поставленных целей и запланированных результатов;

- оценка качества усвоенных знаний и приобретенных умений;

Познавательные - представляют совокупность компетенций учащегося в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включают элементы логической, методологической, проектной деятельности в области хореографии. Формируются знания и умения организации, анализа, рефлексии и самооценки собственной учебно-познавательной деятельности.

В процессе развития учебно-познавательных компетенций учащиеся смогут овладеть:

- элементами, движениями, комбинациями и рисунками в ритмических танцах: от простых, до технически сложных;

- комплексами ОРУ в партерной гимнастике,

а также овладением в выполнении музыкально-подвижных игр, пальчиковой гимнастики, игровых потешек и массажа.

Коммуникативные - формируются как в процессе образовательного процесса, так и вне его посредством реальных объектов коммуникации. Формирование коммуникативных компетенций учащихся направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;

- навыков овладение различными социальными ролями;

- навыков активной позиции в коллективе.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса, как в основной школе, так и в дополнительном образовании.

Метапредметные:

1. Развить навыки группового и индивидуального выполнения заданий по инструкции педагога.
2. Развить мышление, фантазию и воображение посредством музыкально-подвижных игр.
3. Развить чувство ритма, физические и двигательные способности средствами музыкальной выразительности.

∟

Адресат программы:

Дети объединяются в группы с учетом возраста: 7-11 лет и их психологических особенностей. Программа рассчитана на разную подготовленность и одаренность детей,

основа которой заключается в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Состав группы дошкольников - переменный. Отсев происходит по причине болезни, перемены места жительства или детских интересов.

Набор учащихся в творческое объединение осуществляется по желанию детей и по личному заявлению родителей. Условие набора является наличие медицинской справки и копий пакета необходимых документов.

Объем и срок освоения программы:

Год обучения	1 год
Количество учащихся	13

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия – 45 минут, перемена – 15 минут, с проветриванием танцевального класса.

Группа обучения	1 год (1 группа)
	групповые
Продолжительность занятия	30 минут
Часов в неделю	2 часа
Часов в год	68 часов

1.3 Содержание программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует следующим принципам построения открытой образовательной программы:

- ✓ образовательная программа опирается на цели ее участников как субъектов образовательного процесса. Учащиеся осознают цель и задачи, поставленные перед

ними. Они приходят научиться красиво танцевать и они учатся, изучая предлагаемый материал, совершенствуя знания, умения и навыки.

- ✓ образовательная программа формирует новые образовательные потребности ее участников и вызывает большой интерес. Учащиеся с удовольствием приходят на занятия, изучают ритмические танцы, упражнения и движения разной танцевальной направленности. Дети проявляют большую заинтересованность и в изучении танцевальной терминологии, ведь они слышат незнакомые слова на уроке, которые чаще всего произносятся на французском языке. Учащимся интересен весь материал программы. В результате этого – дети грамотно владеют своим телом, постигая тайны и секреты хореографического искусства.
- ✓ образовательная программа обеспечивает возможность индивидуального образовательного маршрута, в работу которого входит образовательная и воспитательная деятельность. Это занятия по календарному учебному графику и различные разноуровневые мероприятия, проводящиеся как по плану Центра, так и по плану творческого объединения.
- ✓ образовательная программа предусматривает мобильные перемещения участников по образовательным позициям (исследователя-аналитика, проектировщика, эксперта и др.). Дети учатся не только у педагога, им нравится быть самими педагогами, помогая тем самым своим одноклассникам. Чаще всего это бывает работа в парах (мальчик и девочка) или по подгруппам. Программа предусматривает обучение учащихся, как постановщиков танцев. Дети, на основе изученного материала, с удовольствием составляют учебные этюды. Учащиеся выступают и в роли экспертов: эстафеты, урок взаимооценок, викторины, соревнования, творческие мастерские и др.
- ✓ образовательная программа включает участников в современные формы мышления, коммуникации и деятельности. В программе используются не только традиционные методы обучения, но и современные технологии – это участие в разноуровневых дистанционных конкурсах.
- ✓ образовательная программа предусматривает рефлексивные формы фиксации образовательного содержания. Рефлексия проводится в игровой форме, а награждение детей – с использованием раздаточного материала (звездочки). В мотивации учащихся на дальнейшее обучение используются формы контроля знаний: грамота, диплом, сертификат, благодарность и др.
- ✓ образовательная программа предусматривает проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся. Проведение диагностической работы

позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонентов программы по трем уровням: высокий, средний, низкий.

- ✓ образовательная программа предусматривает включение в качестве образовательного материала участие в разноуровневых фестивалях и конкурсах (муниципальный, региональный, всероссийский, международный), как очная, так и заочная форма. Все это дает положительные и высокие оценки обучения, в результате поднимается престиж не только города, но и округа.
- ✓ образовательная программа предусматривает решение образовательных задач (актуальных и практически-значимых). Она интересна детям дошкольного возраста и соответствует их возрасту.

Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы проведения занятия	Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Ритмический танец	23	6	17		
1.1	Изучение и постановка ритмических танцев	7	2	5	Групповая	Опрос
1.2	Координация движений, спортивные упражнения	6	1	5	По подгруппам	Контрольное занятие
1.3	Танцевальные шаги, хореографические упражнения и движения	10	3	7	Комбинированная	Беседа
2	Партерная гимнастика	5	1	4		
2.1	Комплексы ОРУ	5	1	4	Групповая	Соревнование
3	Моторика	13	3	10		
3.1	Пальчиковая гимнастика, игровой массаж, потешки, физкультминутки	5	1	4	Групповая	Игра
3.2	Пластика животных и растений	5	1	4	Фронтальная	Урок взаимооценок

3.3	Творческие импровизации	3	1	2	По подгруппам	Тематическое путешествие
4	Музыкально-подвижные игры	11	3	8		
4.1	Музыкальные игры	10	1	5	Групповая	Соревнование
4.2	Подвижные игры	6	1,5	2,5	По подгруппам	Контрольное занятие
4.3	Игры - путешествия	1	0,5	0,5	Комбинированная	Соревнование
5	Юное дарование	8	2	6		
5.1	Подготовка и участие в очных конкурсах и фестивалях	4	1	3	Групповая	Конкурс
5.2	Подготовка и участие в дистанционных конкурсах	4	1	3	Комбинированная	Конкурс
	Всего часов:	68	15	45		

Раздел № 1 «Ритмический танец»

Образовательная задача: обучить самостоятельному выполнению ритмических танцев, привить навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества в работе над созданием сценического образа в танце.

Тема № 1: Координация движений, спортивные упражнения.

Теория: беседа о музыке, ритмическом рисунке, оттенках в музыке. Беседа о технике безопасности выполнения спортивных упражнений.

Практика: изучение и выполнение спортивных движений и упражнений в соединении с музыкальным текстом.

- ✓ акцентированный марш на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши;
- ✓ отбивание музыкального ритма хлопками в ладоши и ударами ног;
- ✓ построения и перестроения в рисунки «Колонна», «Линия», «Круг», «Диагональ», «Улитка», «Полукруг», «Змейка» различными танцевальными шагами по инструкции педагога;
- ✓ построения в 2 колонны и перестроения по 2 кругам танцевальными шагами по инструкции педагога;
- ✓ перестроения в пространственных ориентирах с выбранными водящими;
- ✓ повороты направо и налево в колонне, линии и круге;
- ✓ строевые приемы: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» по инструкции педагога.

(Приложение 12)

Тема № 2: Танцевальные шаги и хореографические упражнения и движения.

Теория: беседа о красоте движений в танце: выразительность, пластичность, грациозность и изящество. Беседа о технике безопасности выполнения движений.

Практика: изучение и выполнение танцевальных шагов, движений и упражнений.

- ✓ поклон для мальчиков, реверанс для девочек;
- ✓ основные позиции ног в хореографии: первая, вторая, третья и шестая;
- ✓ основные позиции рук в народном танце: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, седьмая, упражнения для рук;
- ✓ шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки с высоким подскоком, бег с захлестом голени, шаг с притопом, шаги – пружинки вперед и назад, вправо и влево. Комбинации из изученных танцевальных шагов;
- ✓ выполнение упражнений с помпонами (махи вверх, вниз, в стороны), упражнения с помпонами с применением движений ног;
- ✓ выполнение хореографических движений с платочками;
- ✓ комбинации хореографических упражнений и движений;
- ✓ различие динамических оттенков в музыке: «громко – тихо», «быстро – медленно»;
- ✓ бег по ориентирам в пространстве по инструкции педагога.

(Приложение 7, 8, 9, 12)

Тема № 3: Ритмический танец.

Теория: беседа о композиционной постановке танца, сценическом образе в танце. Беседа о технике безопасности выполнения танцевальной композиции.

Практика: изучение и выполнение ритмических танцев.

- ✓ изучение ритмических танцев: «Кузнечик», «Я на солнышке лежу», «Улыбка», «Чебурашка», «Мы пойдем сначала вправо», «Добрый жук», «Автостоп», «Буратино», «Полька – хлопущка», «Большая стирка», «Школа ремонта», «Русский танец», Хоровод», «Модный рок», «В ритме польки», «Макарена», «Четыре таракана и сверчок», «Черный кот», «Веселая кадрили», «Полонез», «Если весело живется...».

(Приложение 6, 9, 12)

Раздел № 2 «Партерная гимнастика»

Образовательная задача: обучить комплексам ОРУ и терминологии упражнений и движений. Развить физические данные: мышечная сила, гибкость, ловкость и выносливость, что будет способствовать дальнейшему укреплению здоровья дошкольников.

Тема № 1: Пластика растений и животных.

Теория: беседа о морских животных и растениях. Беседа о технике безопасности выполнения упражнений.

Практика: изучение и выполнение комплекса пластических упражнений и движений.

- ✓ упражнения на повторение движений растений: «Дерево», «Роза»,
- ✓ упражнения на повторение движений животных: «Кошка», «Лягушка», «Змея», «Олень», «Лебедь», «Бык»;
- ✓ пластические этюды на перевоплощение животных, птиц и сказочных персонажей: «Обезьянка», «Тигр», «Орел», «Аист», «Собачка», «Балерина», «Солнышко», «Дерево», «Бабочка», «Колобок», «Часики».

(Приложение 20)

Тема № 2: Разминка на ковриках.

Теория: беседа о спорте: укрепление здоровья, развитие мышечной силы, гибкости и выносливости. Беседа о технике безопасности выполнения комплексов.

Практика: изучение и выполнение комплексов упражнений.

- ✓ упражнения для контроля и формирования осанки, упражнения для шеи и глаз;
- ✓ упражнения для рук: «Красим забор», «Зеркало», «Платок в воде», «Птица», «Волна», «Часы», «Фонарики», «Восьмерка», «Здравствуйте и до свидания», «Свеча», «Растяжки», «Марионетка»;
- ✓ упражнения для развития выворотности, растяжки.

(Приложение 2)

Раздел № 3 «Моторика»

Образовательная задача: обучить умению самостоятельного выполнения физкультминуток и упражнений мелкой моторики. Привить навыки творческой инициативы, познавательной активности и коммуникативного общения.

Тема № 1: Пальчиковая гимнастика, игровой массаж, потешки и физкультминутки.

Теория: беседа о мелкой моторике пальчиков и рук. Беседа о технике безопасности выполнения упражнений. Заучивание текста.

Практика: изучение и выполнение пальчиковой гимнастики, игрового массажа, потешек и физкультминуток.

- ✓ игра пальчиками: «Сидит белка на тележке», «Вот помощники мои», «Домик», «Апельсин», «Игра на рояле», «Разотру ладошки сильно», «Пальчики на ножках»;
- ✓ игровой массаж: «Я мочалочку возьму», «Трем рукой – мочалочкой», «Мышка», «Кошка», «Зайка», «Петушок», «Жук», «Я в ладоши хлопаю», «Мышки», «Массаж в образе животных».

- ✓ физкультминутки: «Часики», «Канатоходцы», «Цапля», «Аист», «Курносики», «Котята», «Ежик», «Качели», «Массажист», «Замри», «У меня спина прямая», «Царь Горох», «Дровосек»; «Выпады»;
- ✓ потешки: «Тень-тень-потетень», «Знает наша речка», «Мы ногами топ-топ», «Сенечкино семечко».

(Приложение 4, 5)

Тема № 2: Творческие импровизации.

Теория: беседа о сказках, загадках и песенках. Беседа о технике безопасности проведения творческих импровизаций.

Практика: изучение и выполнение творческих импровизаций.

- ✓ творческая мастерская: «Магазин игрушек», «Выставка картин»;
- ✓ творческая игра «Эхо»;
- ✓ танцевальные шаги по импровизированному мостику;
- ✓ творческий конкурс «Звезды танцпола» по пройденным темам;
- ✓ творческий конкурс «Мальчики пляшут, девочки танцуют».

Тема № 3: Пластика морских животных и растений.

Теория: беседа о морских животных и растениях, технике безопасности выполнения упражнений.

Практика: изучение и выполнение комплекса пластических упражнений.

- ✓ закрепление и выполнение морских фигур: «Морская звезда», «Уж», «Червяк», «Водоросли», «Крокодил», «Морской конек», «Морской ветер», «Пингвин», «Дельфин», «Рыба – скат», «Рыба – меч», «Морской лев», «Ракушка», «Русалочка», «Медуза», «Кальмар», «Лягушка», «Мостик», «Лодочка», «Улитка», «Рыбка», «Кораблик», «Краб». Выполнение подвижной игры «Море волнуется».

Раздел № 4 «Музыкально-подвижные игры»

Образовательная задача: обучить эмоциональной отзывчивости на различные жанры музыки посредством образно-игровых действий и движений. Развить мышление, воображение, находчивость и фантазию в творческих импровизациях.

Тема № 1: Музыкальные игры.

Теория: беседа о значении музыкальной игры, создании образов. Беседа о технике безопасности проведения музыкальных игр.

Практика: изучение и выполнение музыкальных игр.

- ✓ «Найди свое место», «Цапли и лягушки», «Автомобили», «Вороны и воробьи», «Птица без гнезда», «Я – пятнашка», «Шапочка», «Найди предмет», «Делай как

я, делай лучше меня, делай лучше всех!», «Боевая тревога», «Иголка, нитка, узелок», «День – ночь»,
«Волшебный бубен», «Музыкальные змейки», «Капканы», «Круг и кружочки»,
«Иголка, нитка, узелок», «Водяной».

(Приложение 1)

Тема № 2: Подвижные игры.

Теория: беседа о значении подвижных игр, информаторах чувств: слух, зрение, обоняние, осязание, вкус. Беседа о технике безопасности проведения подвижных игр.

Практика: изучение и выполнение музыкальных игр.

- ✓ «Эхо», «Съедобное – несъедобное», «Водяной», «Отгадай, чей голосок?»,
«Великаны, человечки, карлики», «Сосны, елочки, пенечки», «Летает, не летает»,
«Зайчики и волк», «Стоп, хлоп, раз».

(Приложение 1)

Тема № 3: Игры – путешествия.

Теория: беседа о значении игр – путешествий, о возможном проигрыше.

Беседа о технике безопасности проведения игр - путешествий.

Практика: изучение и выполнение игр – путешествий, взаимодействие со сверстниками.

- ✓ «Спортивная», «Танцевальная», «Игровая», «Певческая», «Сказочная»,
«Интеллектуальная», «Зоологическая», «Морская», «Лесная», «Акробатическая».

(Приложение 1)

Раздел № 5 «Юное Дарование»

Образовательная задача: сконструировать уникальную и талантливую личность дошкольника путем развития разносторонних интересов в воспитательной и творческой деятельности.

Тема № 1: Дистанционные конкурсы.

Теория: беседа о роли и значении конкурсов, фестивалей и концертов в нашей жизни.

Беседа о технике безопасности во время проведения и участия в мероприятиях.

Практика: участие в конкурсno-творческой деятельности.

- ✓ участие в дистанционных конкурсах: «Рассударики», «Мои таланты»,
«Весеннее вдохновение», «Солнечный круг», «Мы можем», «Лири»

(Приложение 9)

Тема № 2: Очные конкурсы.

Теория: беседа о роли и значении конкурсов, фестивалей и концертов в нашей жизни.

Беседа о технике безопасности во время проведения и участия в мероприятиях.

Практика: участие в конкурсno-творческой деятельности.

- ✓ участие в Муниципальном фестивале «Одаренные дети – будущее России».
- ✓ участие в Региональном фестивале «Танцевальный вихрь»;
- ✓ участие в Региональном фестивале «Пасха Красная».

(Приложение 9)

Ожидаемые результаты освоения 1 модуля

Личностные: сформировать навыки первичных знаний о здоровом образе жизни, культуры поведения и взаимоуважения в коллективе.

Метапредметные: иметь представление об основных ориентирах в пространстве (танцевальные рисунки) по инструкции педагога, терминологии основных танцевальных движений и упражнений.

Предметные: овладеть навыками применения на практике правил постановки корпуса, рук, ног и головы, соединения движений с музыкой и текстом песен.

2. 2 «Условия реализации»

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Средство обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительность и программы)
1	Компьютер	1	100%
2	Музыкальный центр	1	100%

Для успешной реализации программы Центром обеспечены следующие условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;

- большой проветриваемый класс;

- танцевальный станок;

- гимнастические коврики;

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой танцевальных постановок).

Финансовое обеспечение программы:

Финансирование программы дополнительного образования осуществляется за счет средств заложенных в смете учреждения.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся:

Общие правила техники безопасности:

1. В творческое объединение (ТО) допускаются учащиеся, ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности.
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу Центра.
5. В Центре находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе.
2. Без разрешения педагога не включать теле и видео – аппаратуру.
3. Использовать электрические розетки только по назначению.
4. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
6. Разрешается пить только кипяченую воду.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

1. При прекращении подачи электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить электрооборудование из сети (розетки), покинуть помещение.

2.3 Формы аттестации (контроля)

- конкурс;
- фестиваль;
- журнал посещаемости;
- грамота;
- диплом;
- сертификат;
- портфолио;
- фоторабота;
- рисунок;
- концерт;
- открытое занятие;
- контрольный урок;
- праздник;
- диагностика;
- соревнование;
- итоговый отчет.

2.6 Список используемой литературы

Литература, используемая педагогом:

1. Балет: уроки – М., 2003
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М., 1999
3. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М., 2003
4. Белостоцкая Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет – М., 1987
5. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В., Лика Никос Танцуют все – Ростов-на-Дону, 2007
6. Букина С.И. Музыка и движение – М., 1984
7. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных – М., 2003
8. Дени Ш., Люк Дасвиль Все танцы – Киев, 1983
9. Зарецкая Н., Роот З. Праздники в детском саду – М., 2002
10. Захаров Ф. Сочинение танца – М., 1989
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей – М., 2000
12. Конорова Е. Ритмика – М., 1997
13. Коротков И.М. Подвижные игры детей – М., 1987
14. Лифиц И.В. Ритмика – М., 1992

15. Пасотинская В. Волшебный мир танца – М., 1985
16. Ритмика и танец – М., 1980
17. Руднева С., Фиш Э. Ритмика: музыкальное движение – М., 1972
18. Сауко Т., Буренина А. Топ-хлоп малыш – СПб, 2001
19. Смирнова А. Искусство балетмейстера – М., 1984
20. Танцы: начальный курс – М., 2001
21. Уральская В.И. Рождение танца – М., 1982
22. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе – СПб, 2001
23. Шукшина З. Ритмика – М., 1976
24. Янге Е. Ролевые игры для детей – Ростов на Дону, 2013

Приложение 1

«Музыкальные, подвижные и игры - путешествия»

№	Название музыкально-подвижной игры	Содержание и правила проведения музыкально-подвижной игры
1	«Найди свое место»	Все дети стоят в шеренге (колонне). По команде педагога «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда «Быстро по местам!» Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять место в строю.
2	«День – ночь»	Все дети в хаотичном порядке стоят на гимнастических ковриках. По команде педагога «День» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда «Ночь» Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять место на своем коврике.
3	«Цапли и лягушки»	Дети образуют круг, взявшись за руки – они цапли. 2-3 человека – лягушки, они находятся внутри круга. Звучит веселая музыка, лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, цапли приседают. Лягушка, оказавшаяся в кругу, становится цаплей и встает в круг.
4	«Автомобили»	Все играющие стоят в шахматном порядке (или в шеренге). По команде «Сели в машину» дети выполняют полуприсев и берутся руками «за руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются бегом, шагом по залу с разной скоростью. По команде «Машины в гаражи!» дети должны быстро занять свои места за три счета. Кто не успевает или сталкивается, тот выбывает из игры. Игра проходит под музыку.
5	«Вороны и воробьи»	Играющие делятся на две команды: вороны, сидящие на скамейке и воробьи, стоящие на ковриках. Звучит веселая музыка – воробушки летают, кружатся, чистят крылышки,

		чирикают. По команде педагога «Вороны!» воробьи должны улететь в свои гнезда. Кто не успевает, того ворона забирает в свое гнездо.
6	«Совушка»	Выбирается водящий – Совушка. Его гнездо находится в стороне от игровой площадки. По сигналу – «День наступает – все оживает», дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу «Ночь наступает – все замирает», дети останавливаются и замирают. Совушка выходит на охоту, шевельнувшихся уводит в свое гнездо. Игроки меняются, игра начинается сначала.
7	«Птица без гнезда»	Играющие располагаются парами по кругу, взявшись за руки, они изображают гнезда. Третьи игроки – птицы, находятся внутри пар. В центре водящий – он птица без гнезда. С началом музыки все птицы вылетают из своих гнезд – летают, подражая полету бабочек, птиц, жуков. С прекращением музыки, птицы стараются занять места в любых гнездах, кому не удастся – становится водящим.
8	«Я – пятнашка!»	Играющие свободно располагаются в зале. Один из участников – водящий. Ему дают в руки платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – пятнашка!». После этого он старается догнать и коснуться платком игрока, тот становится водящим.
9	«Волшебная шапочка»	Играющие стоят по кругу и под веселую музыку передают шапочку. Музыка останавливается, игрок, у которого шапочка оказывается в руках, выходит в центр круга и показывает любые движения и упражнения, а все игроки повторяют. Игра повторяется несколько раз.
10	«Попрыгунчики – воробушки»	На полу обозначен круг. В центре круга – водящий – ворона. За линией круга все играющие – воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.
11	«Найди предмет»	Играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящий, который должен найти предмет. Водящий закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящий открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения водящего к предмету, сила звука усиливается, а при удалении – ослабевает. Нашедшего спрятанный предмет заменяет следующий водящий.
12	«Делай, как я»	Выбирается ведущий, он произносит слова: «Делай, как я, делай лучше меня, делай лучше всех!». После произнесенных слов, водящий под веселую музыку показывает танцевальные движения и упражнения. Ребята повторяют за ним. Водящий выбирает самого лучшего танцора, который становится водящим.
13	«Великаны, человечки, карлики»	Играющие стоят лицом в круг, выбирается водящий. Он произносит слова: «Великаны» и поднимает руки вверх, играющие повторяют. На слова «Человечки» - руки опускает. На слова «Карлики» принимает упор присев. Водящий может путать игроков, выполняя другие действия на основные слова. Игра на внимание.

14	«Музыкальные змейки»	Игроки делятся на 2-3 команды, которые стоят в затылок друг за другом, положив руки на плечи, это змейки. У каждой змейки своя музыка. Звучит любая фонограмма, но змейки должны двигаться только под свою музыку.
15	«У медведя во бору»	На одной стороне класса – берлога медведя, в берлоге – водящий медведь. На одной стороне – дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется.
16	«Боевая тревога»	Построение в шеренгу по сигналу «Боевая тревога!» (сирена, свисток). Педагог проверяет построение, внешний вид. «Стой – священное место». В строю нельзя разговаривать, шевелиться, размахивать руками, выходить из строя и т.д. По команде «Разойдись!» все разбегаются по залу. Игра повторяется, определяются лучшие пограничники.
17	«Иголлка, нитка, узелок»	Играющие стоят по кругу, взявшись за руки, выбирают 3 водящих – иголлка, нитка, узелок. Водящие бегают в хаотичном порядке под веселую музыку, музыка внезапно останавливается. Если кто-то из водящих попался в круг, то выбирают следующего водящего, а старые водящие встают в круг. Игра начинается сначала.
18	«Зайчики и волк»	Выбирают водящего – волк, остальные дети зайчики, которые сидят в импровизированном заячьем домике. <u>На стихи: зайки беззаботно скачут</u> «Скачут зайки на лужайке Вдруг в лесу мелькнула тень Зайки спрятались за пенёк На носочки поднялись, ну-ка зайки, оглянись Не сидит ли под кустом Страшный волк с большим хвостом?» <u>На стихи: выбегает волк</u> Вдруг волчище выбегает Серых зайчиков хватает <u>На стихи: зайки бегут в свой домик</u> Быстро зайчики домой Злющий волк бежит горой. Волк ловит зайчиков и отводит в свое логово. Затем водящие меняются.
19	«Водяной»	Начертить круг – озеро. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.
20	«Капканы»	Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Затем происходит смена водящих.
21	«Стоп, хлоп, раз»	Дети идут друг за другом по кругу. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибается выходит из игры.

22	«Полет на ракете»	Все играющие стоят по внутреннему кругу друг за другом, руки лежат на плечах у впереди стоящего. Гимнастические коврики расположены по внешнему кругу, их на один меньше, чем игроков. Звучит веселая музыка, дети двигаются друг за другом. Музыка внезапно останавливается – играющим нужно занять место на любом коврике, чтобы совершить полет на ракете на Луну. Игра продолжается, пока не останется один участник.
23	«Летает, не летает»	Выбирается водящий. Он называет различные слова, например: на слово «Воробей» - дети стоят во весь рост и поднимают руки, а на слово «Яблоко» дети садятся вниз.
24	«Съедобное и не съедобное»	Все игроки стоят лицом в круг, выбирают водящего, у него в руках мяч. Он называет любое слово и бросает мяч, например на слово «Дом» - ребенок отпрыгивает от мяча, а слово «Сосиска» - ловит мяч. Водящие постоянно меняются.
25	Игры по станциям	<u>Спортивная</u> – выполнение спортивных упражнений и движений; <u>Загадочная</u> – разгадывание загадок; <u>Танцевальная</u> – выполнение ритмических танцев; <u>Акробатическая</u> – выполнение элементов или упражнений акробатики; <u>Морская</u> – выполнение морских фигур; <u>Лесная</u> – выполнение с применением пластики в изображении деревьев и растений; <u>Игровая</u> – выполнение игры по пройденным темам; <u>Зоологическая</u> – выполнение с применением пластики в изображении животных и птиц.

Приложение 2

«Партерная гимнастика»

№	Название упражнения	Содержание и правила выполнения упражнения
1	«Красим забор»	Исходное положение: стоя, левая рука на поясе, правая – опущена вниз, тыльная сторона ладони повернута вперед. <u>Раз</u> - поднять правую руку и провести тыльной стороной ладони по воображаемому забору; <u>два</u> – перевернуть ладонь; <u>три</u> – опустить руку вниз и провести ладонью воображаемому забору; <u>четыре</u> – перевернуть ладонь. Сделать то же самое левой рукой, а затем попробовать «покрасить забор» сразу двумя руками.
2	«Зеркало»	Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, левая рука на поясе, правая – поднята вверх. <u>Раз</u> – провести правой рукой, как можно дальше вправо, сгибая правое колено; вес тела при этом перенести вправо; <u>два</u> – перевернуть ладонь; <u>три</u> - провести правой рукой как можно дальше влево, сгибая левое колено; вес при этом перенести влево; <u>четыре</u> – перевернуть ладонь. Закончив «протирать» правой рукой, попробовать выполнить те же движения левой рукой.

3	«Платок в воде»	Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, левая рука на поясе, правая – опущена вниз. <u>Раз</u> – вес тела перенести вправо, сгибая правую ногу; правую руку отвести как можно дальше вправо; <u>два</u> – перевернуть ладонь; три - вес тела перенести влево, сгибая левую ногу; правую руку при этом плавно провести перед собой влево; четыре – перевернуть кисть ладонью вверх. Затем попробовать выполнить упражнение левой рукой.
4	«Птица»	Представить, что ты птица, а твои руки – крылья. Взмахнуть ими, еще и еще раз. Руки должны двигаться плавно и непрерывно, чтобы этого добиться, попробовать поднимать не всю руку сразу, а сначала плечи, затем локти, а потом кисти рук. И в том же порядке постепенно их опускать: плечи, локти, кисти.
5	«Волна»	Это упражнение похоже на предыдущее, только руки должны двигаться в разных направлениях: когда поднимаешь правую руку, левую опускай, и наоборот.
6	«Часы»	Исходное положение: стоя, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, кисти опущены. Представить, что твои руки – стрелки часов. Покрутить вначале правой рукой – стрелкой, затем левой. Крутить можно и вместе, по очереди.
7	«Фонарики»	Представить, что твои кулачки – маленькие фонарики. Когда они сжаты, фонарики гаснут, вокруг темно. Зато когда ты разжимаешь кулачки, вокруг становится светло и радостно. Исходное положение: стоя, руки подняты вверх, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки.
8	«Восьмерка»	Исходное положение – стоя, руки сцеплены в замок и подняты вверх. Постараться нарисовать, не разжимая рук, восьмерку.
9	«Здравствуйте и до свидания»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. <u>Раз-два</u> – сделать плавное медленное движение руками, как бы говоря: «Здравствуйте!»; <u>три-четыре</u> – сделать быстрое, резкое движение, как бы отвечая: «До свидания!»
10	«Свеча»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Поставить одну руку перед собой и представить, что запястье – свеча, а ладонь язычок пламени. Если свечу зажечь, то пламя будет колыхаться. Попробовать сделать волнообразные движения ладонью, подобные колыханию язычка пламени.
11	«Растяжки для плечевого пояса»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Сложить руки крест-накрест на груди. Так же сложить руки сзади на спине. А теперь попробовать сложить обе руки вместе.
12	«Марионетка»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Представить, что ты «марионетка» - кукла на ниточках. Ты просто стоишь, и вдруг кто-то дернул тебя за ниточки: <u>Раз</u> – поднять правое плечо; <u>два</u> – поднять левое плечо; <u>три</u> – поднять правый локоть; <u>четыре</u> – поднять левый локоть; <u>пять</u> – поднять правое запястье; <u>шесть</u> – поднять левое запястье; <u>семь</u> – поднять правую кисть; <u>восемь</u> – поднять левую кисть.
13	«Дерево»	Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живет. Руки – ветви живые, они слегка колыхнутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер

		подул с такой силой, сто дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле.
14	«Роза»	Вначале нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждет, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется все выше и выше – и вот уже перед ними огромный бутон. И наконец, бутон раскрылся и цветок впервые взглянул на мир.
15	«Кошка»	Кошка умывается, вылизывая себя языком, как чешет себя за ушком. Кошка выгибает спину, когда сердится или хочет напугать, изобразить, как кошка лезет в дырку в заборе, пройти на четырех лапах. Кошка спит, удобно свернувшись калачиком, а затем, проснувшись, потягивается.
16	«Лягушка»	Исходное положение: сидя, колени согнуты в выворотном положении, пятки соприкасаются. Лягушачьи прыжки – вперед, опираясь на руки и отталкиваясь ногами. Во время прыжков попеременно поднимать руки, а затем и ноги.
17	«Змея»	Упражнение на развитие гибкости. Лежа на животе и упираясь в пол руками, прогнуться назад как можно дальше, запрокинув голову. Стоя на месте, извивайся, как змея. Изобразить рукой движение змеи.
18	«Олень»	Скрестить руки над головой, изобразив рога. Шаги оленя – поднимать колени высоко, спину держать прямо, прогнуться чуть-чуть назад. Прыгнуть, как будто перед вами ручей и нужно попасть на другой берег. Попробовать походить, побегать, попрыгать, как олень.
19	«Лебедь»	Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимать вверх и опускать. Подняться на носки и продолжать движения руками. Голову слегка наклонить, а одну руку вывести вперед.
20	«Бык»	Изогнуть руки над головой, словно рога. Ноги поочередно сгибать в коленях, а затем подняться на носочках.

Приложение 3

«Креативное творчество»

№	Название креативного задания	Содержание и правила проведения креативного задания
1	«Кто я?»	Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Педагог дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.
2	«Создай образ»	Игровые задания для развития пластической и артистической выразительности при создании сказочного образа или персонажа (из сказки, рассказа, мультфильма).

3	«Площадь танцев» «Звезды танцпола»	Конкурс – соревнование, выбираем лучших танцоров, лучший танец. Подведение итогов: «Лучший танцор», «Веселый танцор», «Внимательный танцор», «Талантливый танцор».
4	«Эхо»	Назначается водящий, в роли главного танцмейстера Короля. Он показывает различные движения и комбинации, все ребята за ним повторяют, а тот в последнюю очередь выбирает лучшего танцмейстера Короля.
5	«Магазин игрушек»	Выбираются два водящих – продавец и покупатель, остальные дети – игрушки. Они придумывают для себя различные образы: робот, ванька-встанька, колобок, матрешка, балерина, оловянный солдатик и так далее. Продавец предлагает покупателю игрушки, а тот в свою очередь должен отгадать названия игрушек.
6	«Выставка картин»	Действие происходит в картинной галерее. Выбираются два водящих – продавец и покупатель, остальные дети создают картины, объединившись по несколько человек. Например: «Три медведя», «Лиса и Колобок» и так далее.
7	«Волшебный бубен»	<u>На слова:</u> «Ты катись веселый бубен, быстро, быстро по рукам У кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам!»
8	«Мальчики пляшут, девочки танцуют»	Подбираются две музыкальные фонограммы, первая – энергичная, задорная, веселая, а вторая – плавная, нежная, лиричная. Когда звучит 1-я музыка – танцуют мальчики, 2-я – девочки. Отмечаются лучшие исполнители.
9	«Вежливые слова»	Растает даже ледяная глыба от слова теплого – <u>Спасибо!</u> Зазеленеет старый пенек, когда услышит – <u>Добрый день!</u> Мальчик вежливый и развитый, говорит, встречаясь – <u>Здравствуйте!</u> Когда нас бранят за шалости, мы говорим – <u>Простите, пожалуйста!</u> И во Франции, и в Дании, на прощание говорят – <u>До свидания!</u>

Приложение 4

«Игровые потешки, массаж и пальчиковая гимнастика»

№	Название игровых потешек, массажа и пальчиковой гимнастики	Содержание текста игровых потешек и массажа
1	«Сенечкино семечко»	Из кармана Сенечки выпрыгнуло семечко В землю рыхлую упало – там до темных дней проспало Только семечко проснулось – сразу к солнцу потянулось Стебель над землей высок, сверху вниз глядит цветок Здравствуй, Сеня - Сенечка! Хочешь вкусных семечек?!
2	«Этот пальчик дедушка»	Этот пальчик дедушка Этот пальчик бабушка Этот пальчик папочка Этот пальчик мамочка Этот пальчик я и вся моя семья!
3	«Пальчики на ножках»	Пальчики на ножках, как на ладошках Я их смело покручу и шагать научу

		Поверну вперед-назад И сожму руками Здравствуйте пальчики! Гномики лесные Здравствуйте пальчики! Игрушки заводные.
4	«Разотру ладошки сильно»	Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу Поздороваюсь с ним сильно, и вытягивать начну С мылом ручки я помою, пальчик в пальчик я вложу На замочек их закрою и тепло поберегу Выпущу я пальчики, пусть бегут, как зайчики Выпущу я пальчики, пусть бегут, как зайчики.
5	«Звонкие хлопошки»	Звонкие хлопошки хлопают в ладошки Ладушки-ладушки, ладушки-ладошки Кашки наварили, помешали ложкой Курочке-пеструшке покрошили крошки Птичку пожалели, пригрозили кошке Поплясали сами, пригласили ножки Строили, строили домик для матрешки Прилегли ладошки отдохнуть немножко Байньки, байньки ладушки-ладошки.
6	«Бабушка кисель варила»	Бабушка кисель варила на горушечке, в черепушечке для Андрюшечки Летел, летел соколочек через бабушкин порог Вот он крыльями забил бабушкин кисель разлил У старушечки на горушечке бабуля плачет: ай-я-яй Не плачь бабуля не рыдай, Чтоб была ты весела мы наварим киселя Вот столько ой-ё-ёй и вот столько ай-я-яй!
7	«Стоит в поле дом»	Стоит в поле дом,эта крыша, вот окошко А в окошко смотрит гном Выйдет гномик погулять, станет братцев подзывать Раз, два, три, четыре, пять А последний старший брат нянчит маленьких ребят Строго он на них глядит и за ними все следит Братцев вместе соберет, в колыбельку спать кладет Никакой на свете зверь не откроет нашу дверь.
8	«Сидит белка на тележке»	Сидит белка на тележке, продает она орешки Лисичке-сестричке, воробью, синичке Мишке толстопятому, зайньке мохнатому Вот как, вот как зайньке мохнатому.
9	«Вот помощники мои»	Вот помощники мои, их как хочешь поверни По дорожке белой, гладкой скачут пальцы как лошадки Чок, чок, чок да чок Скачет резвый табунок!
10	«Я мочалочку возьму»	«Я мочалочку возьму и ключицу разотру И кругами, и кругами грудь массирую руками А потом, а потом будет весело кругом!
11	«Трем рукой- мочалочкой»	Трем рукой-мочалочкой вверх-вниз, вверх-вниз Пятки и носочки вверх-вниз, вверх-вниз Ножку до коленочка вверх-вниз, вверх-вниз Мы помоем чистенько вверх-вниз, вверх-вниз А бедро разотрем вверх-вниз, вверх-вниз И гулять пойдем вверх-вниз, вверх-вниз.

«Физкультминутки»

№	Название физкультминутки	Содержание текста физкультминутки
1	«Качели»	На качелях выше ели оттолкнулись, полетели! Вверх, вниз, вверх, вниз! Повтори еще на бис!
2	«Массажист»	Разотри свои ты ушки и на мочки надави Все извилинки на ушке пальчиком своим пройди.
3	«Замри»	Мы вдыхаем и считаем, счет ведем мы до шести Раз, два, три, четыре, пять, шесть А теперь, дружок, замри и совсем ты не дыши! Один, два, три! А теперь мы выдыхаем Один, два, три!
4	«Ежик»	Прошлогодние иголки ежик ворошил под елкой Где – то здесь под этой елкой, потерял одну иголку Понял он – найдет едва ли, наверно, зайцы подобрали.
5	«Котята»	Ночью родились котята, их проведали ребята А глазки у котят какие? Пока – слепые Вот какие!
6	«Курносики»	Вот мой нос, и ухо – вот - хлоп! А теперь – наоборот - хлоп!
7	«Аист»	Посмотри, какая птица совершенно не боится На одной стоять ноге в своем вместительном гнезде А гнездо-то высоко, чтобы видеть далеко Шею вытянет струной Клювом щелкнет нам с тобой.
8	«Цапля»	Цапля – птица не боится на болоте простудиться День – деньской она в воде на одной стоит в воде Если ногу приподнять сколько можно простоять? Раз, два, три, четыре, пять...цаплю не перестоять!
9	«Канатоходцы»	Плавно, точно аккуратно мы шагаем по канату А под нами – высота и волнуется толпа Сколько сможешь простоять, чтоб с каната не упасть?
10	«Часики»	Бегут стрелочки по кругу, тик-так, тик-так Отмеряют делу час, тик – так, тик-так Когда вставать, ложиться спать, тик – так, тик - так Болтать, гулять и танцевать, тик – так, тик – так Так повелось, что по часам, тик – так, тик – так Живется правильно всем нам, тик- так, тик – так.
11	«У меня спина прямая»	У меня спина прямая я наклонов не боюсь Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь Раз, два, три, четыре - три, четыре, раз, два Я иду с осанкой гордой прямо голову держу Никуда я не спешу, а по кругу все хожу Раз, два, три, четыре - три, четыре, раз, два Я могу и наклониться, и присесть, и поклониться Повернусь туда-сюда, ох, прямешенька спина! Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два.

12	«Знает наша речка»	Как промолвит речка волшебное словечко Позабыв о драке, засыпают раки Спят лягушки сладко под корягой гладко А у берега в тиши тихо дремлют камыши Знает наша речка волшебное словечко.
13	«Тень-тень-потетень»	Тень-тень-потетень, выше города плетень! Под плетнем мальчик, он обжог пальчик Побежал на базар – всему миру рассказал Оглянулся назад, три копейки лежат Три копейки поднял, молодичке их отдал Молодичка-молода калачей напекла Калачи горячи, за окошко их мечи! Приехали торгачи, приехали торгачи Подобрали калачи Ударили в доску и поехали в Москву! Приехали в Москву Искали гребенку,чесали Матренку Приехал Захарка, чеши-чеши гладко! Он на скрипочке играет и Матренку забавляет Тень-тень- потетень, выше города плетень!
14	«Мы ногами топ-топ»	Мы ногами топ-топ, пяточками топ-топ Мы руками хлоп-хлоп, по коленкам шлеп-шлеп Головою круть-круть, постучали в грудь-грудь Мы конфетку ам-ам и погладим по бокам А потом животики, улыгнулись ротики!
15	«Царь Горох»	Давным – давно жил царь Горох, и делал каждый день зарядку Он головой крутил – вертел, итанцевал впрыскаду Плечами уши доставал, и сильно прогибался Он руки к небу поднимал за солнышко хватался.
16	«Дровосек»	Чтобы лучше мне шагать сделаю зарядку Помахая топором я для вас, ребятки Ноги в стороны поставлю вниз и вверх махну руками.
17	«Выпады»	Иван – Царевич, вот герой! Смело он вступает в бой Волшебным он взмахнет мечом и змей – Горыныч нипочем Сделал выпад раз и два отлетела голова! Еще выпад три-четыре отлетели все четыре.
18	«Прыжки»	Вот лягушка на дорожке у нее озябли ножки Чтобы ей помочь быстрее мы попрыгаем за ней Будем вместе с ней играть, чтобы ей царевной стать
19	«Потопаем»	Шел король по лесу, по лесу Нашел себе принцессу, принцессу Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем Еще разок попрыгаем, попрыгаем И ручками похлопаем, похлопаем И ножками потопаем, потопаем.
20	«Мышки»	Вышли мышки как-то раз посмотреть который час Час, два, три, четыре мыши дернули за гири Вдруг раздался страшный звон убежали мышки вон!

№	Название ритмических танцев	Музыкальное сопровождение
1	«Танец утят»	Французская народная песенка
2	«Мы пойдем сначала вправо»	Фонограмма +
3	«Ку – ку»	Фонограмма +
4	«Найди меня»	Фонограмма +
5	«Туки-тук»	Фонограмма +
6	«Где же наши ручки?»	Фонограмма +
7	«Танец сидя»	Развитие слуха и ритма у детей, танец под заданный ритм
8	«Кузнечик»	Фонограмма + «В траве сидел кузнечик»
9	«Я на солнышке лежу»	Фонограмма + «Я на солнышке лежу»
10	«Улыбка»	Фонограмма + «Улыбка»
11	«Чебурашка»	Фонограмма + «Чебурашка»
12	«Большая стирка»	Фонограмма + «Добрый Жук»
13	«Школа ремонта»	Фонограмма + «Добрый Жук»
14	«Макарена»	Фонограмма + «Макарена»
15	«Маленькая Катя»	Фонограмма песни «Маленькая Катя»
16	«Добрый жук»	Фонограмма + «Добрый Жук»
17	«Автостоп»	Фонограмма в стиле диско
18	«Буратино»	Фонограмма + «Буратино»
19	«Русский танец»	Фонограмма + «Калинка»
20	«Полька – хлопущка»	Фонограмма в ритме польки
21	«Хоровод»	Фонограмма «Русский лирический» Б. Карамышев
22	«Модный рок»	Фонограмма в стиле диско
23	«В ритме польки»	Фонограмма ритмичной польки
24	«Четыре таракана и сверчок»	Фонограмма + «Четыре таракана и сверчок»
23	«Черный кот»	Фонограмма + «Черный кот»
24	«Веселая кадриль»	Фонограмма + «Московская кадриль»
25	«Полонез»	Фонограмма «Полонез Шопена»
26	«Если весело живется, делай так»	Фонограмма + «Если весело живется, делай так»
27	«Травушка – муравушка»	Фонограмма + «Травушка - муравушка»

Приложение 7

«Основные позиции рук и ног»

№	Название позиций рук и ног	Методическое описание позиций рук и ног
1	Подготовительное положение рук (классический танец)	Подготовительное положение рук: обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прилегала под мышкой. Все пальцы

		сгруппированы; большой палец слегка соприкасается со средним.
2	Первая позиция рук (классический танец)	Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны быть несколько пригнуты, чтобы, открываясь на II позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении. При поднимании в I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мышц верхней своей части руки.
3	Вторая позиция рук (классический танец)	Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мышц верхней части руки. Нельзя отводить плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы она участвовала в движении.
4	Третья позиция рук (классический танец)	Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Опуская руки и заканчивая движение из III позиции через II вниз в подготовительное положение, следует это движение делать совершенно просто: рука сама придет в должное положение, достигнув своей конечной позиции внизу.
5	Первая позиция рук (народный танец)	Закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди («читаем книгу»).
6	Вторая позиция рук (народный танец)	Руки разведены в стороны, кисти направлены вперед ладонями вверх («русская душа»).
7	Третья позиция рук (народный танец)	Прямые и вытянутые руки подняты вверх в диагональном положении («тянемся к солнышку»).
8	Четвертая позиция рук (народный танец)	Руки согнуты в локтях и закреплены на поясе (тали) в кулачках. Локти отведены в стороны.
9	Пятая позиция рук (народный танец)	Руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат поверх плеча разноименной руки. Чуть выше локтя.
10	Седьмая позиция рук (народный танец)	Руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину: одна кисть – тыльной стороной на поясе, другая – на ладони первой. Локти разведены в стороны.
11	Первая свободная позиция ног	Пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.
12	Вторая свободная позиция ног	Ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны.
13	Третья свободная позиция ног	Пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога).
14	Шестая позиция ног	Обе ступни поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

№	Название танцевальных шагов	Методическое описание танцевальных шагов
1	Шаг с натянутой стопой	Шаги выполняются с натянутого носка, а затем ставить на пятку и на всю ступню. Ноги в коленях предельно натянуты, во время движения корпус держать прямо.
2	Шаг с притопом на месте	<u>Раз</u> – шагнуть левой ногой на месте; <u>два</u> – сделать притоп правой ногой впереди левой; <u>раз</u> – шагнуть правой ногой на месте; <u>два</u> - сделать притоп левой ногой впереди левой.
3	Боковой шаг с притопом	<u>Раз</u> – сделать шаг левой ногой влево; <u>два</u> - правую ногу приставить к левой с притопом; <u>три</u> – сделать шаг правой ногой вправо; <u>четыре</u> - левую ногу приставить к правой с притопом;
4	Бег	Стремительный бег на носочках вперед, с захлестом голени. Корпус при движении чуть наклонен вперед
5	Галоп	Боковой ход, подбивание опорной ноги рабочей. Шаг выполняется, как в правую. Так и в леву стороны.
6	Шаг на полупальцах	Шаг выполняется на высоко поднятых пятках от пола. Колени в ногах предельно вытянуты, корпус прямой, голова смотрит перед собой.
7	Шаг польки с подскоком	Исходное положение: VI поз. ног <u>затакт</u> – небольшой подскок на левой ноге с одновременным подниманием правой ноги. <u>раз</u> – правую ногу поставить на полупальцы к левой ноге, <u>два</u> – небольшой подскок на правой ноге с одновременным подниманием левой ноги.