

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 2» городского округа Самара

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «01» сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2» г.о. Самара

 М.А. Шафигулина

Приказ № 98-09

от 01 сентября 2020 г.

Программа дополнительного образования

«Танцующие звездочки»

для детей дошкольного возраста

от 4 до 5 лет

Срок реализации программы 1 год

Самара, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
5. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь.

Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, музыка, народное творчество, живопись, хореография.

Актуальность. Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Ребята настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому занятия хореографией детям кажутся заманчивыми и привлекательными.

Хореография пробуждает у детей дошкольного возраста эмоционально-творческое начало. Формирование творческой личности существенно для эмоционального и для эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируется восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка.

Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная

организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

В наше не простое время очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, прививать ему чувство такта, воспитать культурного, полноценного члена общества. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития, импровизации.

Цель программы: приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников.

Задачи:

Образовательные:

- обучить детей танцевальным движениям;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- развивать творческие способности детей;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Возраст детей, сроки реализации программы: программа рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста (4-5 лет) в течение 1 года.

Программа базируется на научных данных возрастной психологии и физиологии воспитанников.

Формы занятий: групповая и индивидуальная.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения дети должны овладеть следующими навыками и умениями:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»;
- выполнять бег: легкий и стремительный; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;
- ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, их круга;
- самостоятельно начинать движения после вступления; менять движения со сменой частей, музыкальных фраз;
- выразительно, ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки), согласовывая их с характером музыки;
- творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх; бегать с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка;
- двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами; бегать на полупальцах;

Выполнять танцевальные движения:

- кружение по одному и в парах, мальчики – присядки, хлопушки; ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга в рассыпную и обратно, подскоки;
- выполнять элементы классического и народно-сценического урока; выполнять элементы польки, русской пляски;
- выполнять движения с предметами (с куклами, игрушками, ленточками, цветами); инсценировать хороводы; приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»).

2. Учебно-тематический план

М-ц	Занятие	Основные движения и шаги	Задачи	К-во часов
О К Т Я Б Р Ь	Занятие 1 1 Знакомство с детьми. Игра-знакомство. 2.Основные правила поведения в музыкальном зале. Постановка корпуса, положение рук на талии, 1-ая свободная позиция ног.	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, бег легкий «птички».	-пробудить интерес к занятиям; -поддерживать интерес детей к движению под музыку; -самостоятельно находить свободное место в зале, либо свой «домик»; -формировать навык перестроения в пространстве зала; -работать над координацией рук и ног;	1
	Занятие 2 1.Игра «Кошка - мышки» 2.Танец «Енотик»	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, бег легкий «птички», хлопки и притопы.	-развитие музыкальности; -передавать характер, настроение песни; -умение передавать в пластике	1
	Занятие 3 1. Танец-игра «Бибика» 2.Разучивание композиции «Капельки»	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба на носочках, пяточках, наружной, внутренней стороне стопы, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «птички», хлопки и притопы	разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.	1

	Занятие 4 1. Танец-игра Рыбачок» 2. Танец-игра в кругу « Надувайся наш пузырь»	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «бабочки», хлопки и притопы перестроения: линия, колонны, круг.		1
Н О Я Б Р Ь	Занятие 5 1. Танец «Грибочки» 2. Игра «Кошка - мышки»	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба на носочках, пяточках, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «ручейки», бег широкий «волк», марш по кругу.		1
	Занятие 6 1. Композиция «Белочка» 2. Танец-игра «Рыбачок»	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба на носочках, пяточках, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «ручейки», бег широкий «волк», марш по кругу.	-развитие творческого воображения; -чувства ритма, координации движений, памяти и внимания; -умения быстро переключаться от одного движения к другому;	1
	Занятие 7 1. Танец «Бусинки» 2. Танец-игра: « Паровозик»	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба на носочках, пяточках, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «ручейки», бег широкий «волк», марш по кругу.	-способности импровизировать; -быстроты реакции; -формирование навыков ходьбы; -развитие выразительности движений, образного мышления; -учить слышать музыку и отвечать на нее движением;	1
	Занятие 8 1. Игра-движение «Не морозь!» [3] 2. Танец-игра: «Бибика»	Разминка на месте, общеразвивающие упражнения, шаг с носка, ходьба на носочках, пяточках, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «ручейки», бег широкий «волк», марш по кругу.	-учить передавать строгий, энергичный характер марша.	1
Д	Занятие 9	Разминка на месте,	-развитие	1

Е К А Б Р Ь	1.Танец «Марш снеговиков» 2.Танец-игра «Рыбачок»	имитационные движения (веселый или трусливый зайчик), ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «снежинки», бег острый «по горячему песку», марш по кругу.	выразительности движений, образного мышления, чувства ритма; -развитие координации, точности и ловкости движений; -творческого воображения;	
	Занятие 10 1.Танец «Снежинки» 2.Игра-движение «Светит месяц»	Разминка на месте, имитационные движения (веселый или трусливый зайчик), ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «снежинки», бег острый «по горячему песку», марш по кругу.	-способности к импровизации; -быстроты реакции и координации движений; -памяти, внимания, быстроты реакции; -имитация движений в соответствии с музыкой и выбранным образом;	1
	Занятие 11 1.Сюжетная композиция «Зимняя сказка» 2.Игра-движение «Сапожники»	Разминка на месте, имитационные движения (веселый или трусливый зайчик), ходьба на носочках, пяточках, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «снежинки», бег острый «по горячему песку», марш по кругу.	-образного восприятия музыки; -способность различать жанр произведения.	1
	Занятие 12 1.Сюжетная композиция «Зимняя сказка» 2.Игра-движение «Сапожники»	Разминка на месте, имитационные движения (веселый или трусливый зайчик), ходьба на носочках, пяточках, ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, бег легкий «снежинки», бег острый «по горячему песку».	-развитие музыкальности; -умение координировать движение с музыкой; -передавать характер, настроение песни; -отрабатывать бег враспынную, стайкой; -развитие творческого воображения;	1
Я Н В А Р Ь	Занятие 13 1.Композиция «3 поросенка» 2.Танец-игра «Найди себе пару»	Разминка на месте, имитационные движения (хитрая лиса), ходьба, на полупальцах, ходьба с топающим шагом вперед и назад (спиной), прямой галоп, боковой галоп, бег, легкие подскоки, перестроение в круг и несколько кругов.	-музыкального слуха; -выразительности движений; -формирование навыков ходьбы; -исполнение ритмичных подскоков;	1
	Занятие 14 1.Танец «Чебурашка»	Разминка на месте, имитационные движения (хитрая лиса), ходьба на	-развитие чувства	1

	2.Танец-игра «Рыбачок»	полупальцах, ходьба с топающим шагом с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, легкие подскоки, перестроение в круг и несколько кругов, хлопки и притопы.	ритма; -отрабатывать перестроение в круг или несколько кругов.	
	Занятие 15 1.Композиция «Зайчата» 2.Танец «Лошадки»	Разминка на месте, имитационные движения (хитрая лиса), ходьба на полупальцах, ходьба с топающим шагом с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, легкие подскоки, перестроение в круг и несколько кругов.		1
	Занятие 16 1.Игра-движение «Танец семи фигур» 2.Игра «Кошка - мышки»	Разминка на месте, имитационные движения (хитрая лиса), ходьба на полупальцах, ходьба с топающим шагом с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, легкие подскоки, перестроение в круг и несколько кругов.		1
Ф Е В Р А Л Б	Занятие 17 1.Русский танец «Канарейка» 2.Русская игра с платочком	Разминка на месте, имитационные движения (усталая старушка), ходьба на полупальцах, ходьба с топающим шагом вперед и назад (спиной), с высоким подъемом колена «петушок», легкие подскоки, бег, плясовые движения(поочередное выставление ноги на пятку)	-развитие чувства ритма; -быстроты реакции; -умения быстро перестраиваться в пространстве; -развитие координации движения; -произвольного внимания;	1
	Занятие 18 1.Композиция «Мы- милашки» 2.Игра-движение «Светит месяц»	Разминка на месте, имитационные движения (усталая старушка), ходьба на полупальцах, ходьба с топающим шагом вперед и назад (спиной), с высоким подъемом колена «петушок», плясовые движения(поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой)	-способности к импровизации; -развитие творческого воображения; -чувства ритма, точности, ловкости и координации движений; -памяти, внимания;	1
	Занятие 19 1.Композиция «Маленький принц» 2.Танец-игра «Найди себе пару»	Разминка на месте, имитационные движения (усталая старушка), ходьба на полупальцах, ходьба с топающим шагом вперед и назад (спиной), с высоким подъемом колена «петушок», плясовые движения(поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой)	-перестраиваться в круг, передвигаться змейкой; -совершенствовать двигательные навыки; -содействовать развитию самостоятельности.	1

	Занятие 20 1.Игра-движение «Ладушки» 2.Танец-игра «Рыбачок»	Разминка на месте, имитационные движения (усталая старушка), ходьба на полупальцах, ходьба с топающим шагом вперед и назад (спиной), с высоким подъемом колена «петушок», плясовые движения(поочередное выставление ноги на пятку, топотушки)		1
М А Р Т	Занятие 21 1.Композиция «Неваляшки» 2.Упражнение «Плюшевый медвежонок»	Разминка на месте, имитационные движения (бравый солдат), ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена, легкие подскоки, плясовые движения(«выбрасывание ног»).	-развитие координации; -слухового восприятия и движений; -создание положительной эмоциональной атмосферы; -воспитание ласкового, тёплого отношения друг к другу; -развитие чувства ритма; -коммуникативных навыков; -воспитание чувства патриотизма к своей Родине средствами хореографического искусства.	1
	Занятие 22 1. Русский танец. 3.Пляска «Неваляшка»	Разминка на месте, имитационные движения (бравый солдат), ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена, легкие подскоки, плясовые движения(«выбрасывание ног»). Элементы русского танца, положения рук.		1
	Занятие 23 1.Русский танец. 2.Повторение знакомых плясок (по выбору)	Разминка на месте, имитационные движения (бравый солдат), ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена, легкие подскоки, плясовые движения(«выбрасывание ног»). Элементы русского танца, положения рук, основные шаги.		1
	Занятие 24 1.Русский танец. 2.Танец-игра «Рыбачок» [1]	Разминка на месте, имитационные движения (бравый солдат), ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена, легкие подскоки, плясовые движения(«выбрасывание ног»). Элементы русского танца, положения рук, основные шаги.		1
А П Р Е	Занятие 25 1.Композиция «Кораблики» 2.Танец «Лягушонок – озорник»	Разминка на месте, имитационные движения (веселый лягушонок), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой галоп, боковой галоп, подскоки плясовые	-развитие точности, ловкости, координации движений; -быстроты реакции; -чувства ритма; -способности к импровизации; движения («выбрасывание»	1

Л Б		движения («выбрасывание» ног, -развитие выставление ноги на пятку, топотушки).	ног, -развитие координации движений, чувства ритма; -умения переносить вес тела с ноги на ногу; - развитие творческого воображения, внимания памяти и быстроты реакции; -умения согласовывать движения с музыкой; -мягкости и пластичности рук; -умение импровизировать; -упражнять работу в парах.	
	Занятие 26 1.Полька 2.Пляска «Рыбачок»	Разминка на месте, имитационные движения (трусливый зайчик), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», боковой галоп, подскоки, плясовые движения («выбрасывание» ног, выставление ноги на пятку, топотушки).		1
	Занятие 27 1.Игра-движение «Сапожники» 2.Танец «Волшебный цветок»	Разминка на месте, имитационные движения (трусливый зайчик), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», плясовые движения («выбрасывание» ног, выставление ноги на пятку, топотушки).		1
	Занятие 28 1.Игра-движение «Сладкий апельсин» 2.Композиция «Кузнечик»	Разминка на месте, имитационные движения (трусливый зайчик), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», плясовые движения («выбрасывание» ног, выставление ноги на пятку, топотушки).		1
М А Й	Занятие 29 1.Упражнение с цветами 2Танец «Белочка»	Разминка на месте, имитационные движения (веселый лягушонок), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой, боковой галопы, подскоки, плясовые движения («выбрасывание» ног, вес тела с ноги на выставление ноги на пятку, топотушки), бег , прыжки.	-развитие точности, ловкости, координации движений; -чувства ритма; -способности к импровизации; -умения переносить движения («выбрасывание» ног, вес тела с ноги на ногу; -развитие творческого воображения, внимания памяти и быстроты реакции; -развитие музыкальности; -упражнять работу в парах; -содействовать движения («выбрасывание»	1
	Занятие 30 1. Танец «Енотик полосатый» Композиция «Едем к бабушке в деревню» « ц а п л я » , прямой, боковой	Разминка на месте, имитационные движения (веселый лягушонок), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена бабушке в деревню» [1] « ц а п л я » , прямой, боковой галопы, подскоки, плясовые движения («выбрасывание»		1

		ног, выразительному и выставление ноги на пятку, топотушки), бег , прыжки.	ног, выразительному и синхронному исполнению движений.	
	Занятие 31 1.Композиция «Веселая пастушка» 2.«Маленький танец»- композиция	Разминка на месте, имитационные движения (веселый лягушонок), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой, боковой галопы, подскоки, плясовые движения («выбрасывание» ног, выставление ноги на пятку, топотушки), бег , прыжки.		1
	Занятие 32 1.Игра-движение «Пальчик-пальчик, поворот» [3] 2.«Вот, чему мы научились!»- повторение плясок по выбору.	Разминка на месте, имитационные движения (веселый лягушонок), шаг с носка, ходьба на носочках, ходьба на полупальцах, с высоким подъемом колена «цапля», прямой, боковой галопы, подскоки, плясовые движения («выбрасывание» ног, выставление ноги на пятку, топотушки), бег , прыжки.		1
Итого				32

3. Содержание программы хореографического кружка «Звездочки»

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое-грустное, шаловливо-спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, метроритм;
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

2. Развитие двигательных качеств и умений

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

Основные:

- ходьба: бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;
- бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

- прыжковые движения: на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

Имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения.

Плясовые движения – элементы народных плясок, доступных по координации.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д.;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также рисунках, в словесном описании.

б. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

4. Методическое обеспечение

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т. д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.

Карточка примерных танцевальных движений

Подготовительные танцевальные упражнения (разминка)

Движения головой:

- наклон вперед и назад
- наклон влево и вправо
- поворот вправо и влево
- круговое движение влево и вправо
- выдвигание влево и вправо
- выдвигание вперед и назад

Движение плечами:

- поднимание и опускание одновременно двумя плечами
- поднимание и опускание поочередно
- отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
- отведение назад и приведение вперед поочередно
- круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами
- круговое движение вперед и назад поочередно

Движение руками:

- поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой
наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой
поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)

- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
- одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево
- диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо
- «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

Движение корпусом:

- наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо

- наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
- сдвигание вперед и назад, влево и вправо
- «волна-2» (выполняется вертикальное волнообразное движение туловищем, начиная с головы и качивая тазом)

Движение ногами:

- одинарные притопы одной и двумя ногами
- двойные притопы одной и двумя ногами
- тройные притопы одной и двумя ногами
- приставные шаги влево и вправо, вперед и назад
- шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
- выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях
- поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях •
- махи ногой вперед и назад, вправо и влево
- «гармошка» (простая и усложненная)
- «ковырялочка» с притопами, поворотом, прыжком, хлопком

Ходьба:

- на носочках
- в полуприседе
- с притопом
- чередуясь с поворотом, с прыжком
- сочетая с хлопками, притопами, разворотом корпуса вправо и влево
- с различным положением и движением рук
- боковой и прямой скрестный шаг

Пространственная ориентация и построение

- шеренга

- колонна
- построения и перестроения по два и по четыре
- фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно
- круг по одному, парами, лицом и спиной
- принцип дробления и собирания круга.

Подскоки:

- на месте
- с продвижением вперед и назад
- влево и вправо

Галоп:

- прямой
- боковой

Вращения:

- на месте и с продвижением
- на одной ноге на месте и с продвижением
- в беге и прыжках

Приседание и полуприседания:

- на двух ногах с отведенной ногой в сторону, вперед и назад
- пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево

Прыжки:

- одинарные, двойные, тройные
- на двух и одной ноге на месте
- на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением
- ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением

- ноги вместе — ноги крест-накрест на месте и с продвижением
- выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полу присед • в различных ритмических рисунках

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в ладошки на счет и через счет
- топание ногой на счет и через счет
- комбинации хлопков на различных ритмических рисунках
- уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука
- поднимание и опускание рук на определенный счет
- ходьба на каждый счет и через счет
- прыжки на каждый счет и через счет
- игра в «ладушки» с партнером на определенный счет

Элементы классического танца

- постановка корпуса
- понятие рабочая нога и опорная нога
- положение рук
- положение и поворот головы
- приседания (plie)
- приведение и отведение ноги вперед, в сторону и назад (battement tendu)
- поднимание на полу пальцы и опускание (releve)
- перегиб корпуса вперед и в сторону

Элементы народного танца

- поклон
- положение рук (на пояс с раскрытыми пальцами и в кулачке, полочка, в стороны, наверх, с платком)

- положение рук в паре (за руки внизу, вытянутые вперед, под руку, за плечи, за спину)
- движение рук
- простой, боковой, переменный ход
- притопы
- удары полу пальцами и каблуком
- «ковырялочка»
- «гармошка»
- галоп, подскоки
- присядка
- хлопки и хлопушки
- вращения на полу пальцах и в беге

Элементы современного танца

Различные движения:

- головой
- руками
- плечами
- корпусом
- ногами
- вариативные прыжки на месте и с продвижением
- наклоны и прогибы

Творческие задания

- показать, как танцуют куклы
- показать, как танцуют роботы
- показать, как танцуют животные (кошка, обезьяна, бабочка, попугай и др.)
- показать, как танцует грустный, веселый, усталый человека
- показать, как танцует балерина
- показать, как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку

- показать, как танцуют люди разных профессий — плотник с молотком, повар с половником, мама с ребенком, водитель с рулем и др.

5. Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С-П., 2000.
2. Климов А. Основы русского народного танцев. М., 1981.
3. Стуколкина Н. Четыре экзерсиза. М., 1972.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. М., 2006.
5. Голейзовский К. Образы русской хореографии. М., 1964.
6. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М., 2008.