***Муниципальное Казённое Учреждение Дополнительного Образования***

***Ордынского района Новосибирской области***

***Ордынская Детская Школа Искусств***

**методическая работа**

***Роль игры на занятиях хореографией с детьми***

***дошкольного возраста***

Составитель:

Преподаватель отделения

хореографии ОДШИ

Вьюнникова Е.Л.

Ордынское

2019

**Введение**

Дошкольный возраст – это начало всестороннего развития и формирования личности ребёнка. В этом возрасте дети уже могут посещать детские сады, дополнительные образовательные учреждения: школу раннего развития, хореографические коллективы, студии и др. Именно в дошкольном возрасте дети проходят физическое, умственное, нравственное, эстетическое и музыкальное воспитание. За время своего развития и формирования они приобретают определённые знания, навыки, умения, которые необходимы для занятий по хореографии и физической культуре, а также успешного обучения в дополнительных образовательных учреждениях, служит хорошей подготовкой для средней общеобразовательной школы.

Главная задача педагога-хореографа при проведении занятий по хореографии состоит в том, чтобы тщательно подготавливаться к ним, подбирать физические и хореографические упражнения и танцевальные элементы, подбирать музыкальное сопровождение к играм и упражнениям. Всё это должно соответствовать возрастным особенностям детей дошкольного возраста, их физическим и психологическим возможностям, интересам и желаниям.

Игра является ведущей деятельностью детей дошкольного возраста, которая характеризуется бурным развитием процессов воображения. Благодаря игре, ребёнок познаёт окружающий мир, развивается его мышление, чувства, воля. Формируются взаимоотношения со сверстниками, педагогом-хореографом, родителями, взрослыми, происходит становление самооценки и самосознания.

Игра может проходить как индивидуально, так и совместно. Индивидуальная игра основана на личном воображении, на игре с самим собой. Совместная игра предусматривает участие сверстников, педагога-хореографа. На занятиях хореографией игры проводятся под руководством педагога-хореографа, который помогает детям в выборе темы, содержания и роли игры, а также распределяет роль каждому участнику или одну роль на всех. Таким образом, педагог-хореограф формирует у детей чувство коллективизма, дисциплинированность, отзывчивость, сосредоточенное внимание, самостоятельность, индивидуальность, навыки, и знания – всё это необходимо для подготовки к средней общеобразовательной школе.

Музыкальное сопровождение для игры также имеет важное значение, так как оно помогает дошкольникам лучше вникать в роль, содержание и тему игры. Поэтому педагог-хореограф и концертмейстер должны работать совместно над ходом занятий, то есть соединять в одно целое средства хореографии (движения, упражнения, танцевальные элементы) и музыку (лирическую, народную, современную, классическую и т.д.)

На занятиях хореографией педагог-хореограф средством игровой гимнастики формирует и развивает правильную осанку и правильную стопу ног, которые необходимы для исполнения физических упражнений и исполнения танцевальных номеров, а также способствует сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Работа содержит практический материал, представлены такие виды игр, как игры на знакомство и лидерство (например: «Назовись своим именем», «Музыкальное знакомство», «Большая семейная фотография»), подвижные («Паровозик», «Весёлая пара», «Мышеловка», «Зоопарк») и малоподвижные игры («Стирка», «Повар – булочка», «Правая и левая», «10 лунатиков», «Мы весёлые мартышки» и др.), а также ритмическая разминка и танцы – игры. Все они направлены на развитие этических норм общения, физических данных и эмоциональной раскрепощённости детей дошкольного возраста. Работа содержит примерное содержание базовых тем образовательной программы по предметам ритмика и гимнастика для детей 5 – 7 лет.

**Роль игры на занятиях хореографией с детьми**

**дошкольного возраста.**

Игра является любимым занятием для детей дошкольного возраста. Её иногда называют «спутником детства». Именно в этом возрасте игра составляет основное содержание жизни, выступает как ведущая деятельность, тесно переплетается с трудом и учением. В неё вовлекаются все стороны личности: ребёнок двигается, говорит, воспринимает, думает; в процессе игры активно работают его воображение, память, усиливаются эмоциональные и волевые проявления. Многие серьёзные дела у детей приобретают форму игры, а игра выступает как важное средство для воспитания.

С помощью игры педагог может:

1. Создать эмоциональную основу жизни детского коллектива, установить взаимные контакты, общение, закрепить нормы поведения;

2. Осуществить своеобразную психотерапевтическую коррекцию личности, её самоутверждение и дальнейшее самоусовершенствование.

3. Снять физическую усталость мышц, сделать эмоциональное переключение с одного вида деятельности на другой.

4. Организовать разумный досуг.

5. Развить творческую самостоятельность и инициативу, закрепить умение быстро ориентироваться в окружающей действительности, в пространстве, в изменяющихся ситуациях.

Самый важный момент в организации детских игр – является начало игры, выбор ведущего, распределение ролей. При распределении ролей нужно учитывать особенности каждого участника игры, прибегая к таким приёмам как:

1. Свободное распределение – кто кем хочет быть, тем и будет.

2. Непосредственное назначение на роль взрослым.

3. Совместное обсуждение кандидатуры.

4. При помощи считалки или жеребьёвки.

Дети очень любят, когда с ними играет сам педагог, сам педагог в момент игры может поучать, требовать, настаивать и это будет полезно для детей дошкольного возраста.

При организации детских игр следует учитывать некоторые общие правила:

1. Игра должна приносить радость. Педагог не должен заставлять детей играть, а нужно создавать условия для возникновения интереса.

2. Педагог должен хвалить за успехи.

3.Педагог должен строить свои отношения на взаимном доверии, разделять их радость.

Игровой метод работы применяется педагогом - хореографом в практической деятельности с детьми дошкольного возраста, обучающихся на отделении хореографического искусства ДШИ и даёт положительные результаты, необходимые образовательному процессу (ребята стали более дисциплинированными, артистичными, восприимчивыми к получению учебного материала, активными участниками всего образовательного процесса).

Данная работа «Роль игры на занятиях хореографией с детьми дошкольного возраста» может быть использована педагогами - хореографами учреждений дополнительного образования, детских садов, руководителями хореографических коллективов.

**1.** **Игры на знакомство и лидерство**

Педагог – хореограф, набрав определённое количество учащихся детей дошкольного возраста, вначале любого занятия начинает знакомиться с детьми в игровой форме, выявляя при этом лидеров в коллективе. Наиболее подходящей позицией для проведения игр является круг, в котором все равны, от самого педагога до играющих. Игра – знакомство может проводиться с предметом (мяч, мягкая игрушка и т.д.), передаваемым по кругу учащимися.

Конечно же, в любом коллективе или группе существуют свои лидеры, которые диктуют свои правила и организовывают свои подгруппы из двух-четырёх человек. Эти лидеры, как правило, эмоциональные и интеллектуальные.

**1.1. «Назовись своим именем»**

Все стоят по кругу, держа вытянутые руки перед собой, либо можно сидеть на скамейке. Начинающий, а это как правило педагог-хореограф, бросает мяч каждому участнику. Поймавший мяч участник должен назвать своё имя. Игра продолжается до тех пор, пока все не назовут своё имя.

**1.2. «Маскировка - имя»**

Все стоят в кругу. Один из участников выходит в центр круга, он изображает предмет, растение, животное, при этом говоря: «Вы думаете я - (имя), нет, я - (показывает). Так кто я?». Лишь последним участником замыкается круг знакомства.

**1.3. Музыкальное знакомство»**

Играющие образуют один круг, в центре ведущий педагог-хореограф стоит с закрытыми глазами, а руки сложены в положении «рыбка» (вытянуты вперёд и вместе). Под музыкальное сопровождение большой круг движется в одном направлении, а ведущий в другом. После прекращения музыки участники игры останавливаются, причём «рыбка» ведущего указывает на одного из участников и тот называет своё имя. Далее вновь звучит музыка, круг участников может двигаться либо медленно, либо быстро – это зависит от музыкального сопровождения. Музыка перестаёт играть – знакомство продолжается.

**1.4. «Начали»**

Эта игра имеет несколько вариантов. Нужно разделить детей на две-три равные команды, выбрать название каждой. Условия игры: команды выполняют несколько заданий, но только после команды «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание.

**Первое задание:** каждая команда должна сказать хором какое-нибудь слово, Итак «Начали!». Для выполнения этого задания участникам необходимо договориться. Эти функции берёт на себя ребёнок-лидер.

**Второе задание:** ни о чём не договариваясь, быстро встают полкоманды. «Начали!». Встают, как правило, самые активные члены группы, в том числе и лидер.

**Третье задание:** ведущий говорит: «Представьте, мы летим на космическом корабле на Луну, для этого нужно каждой команде как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». Итак, кто быстрее? Начали!». Обычно функции организатора берёт на себя лидер, но распределение может поменяться так, что лидер выберет себе роль «зайца». Здесь лидер хочет переложить ответственность командира на плечи другого.

**1.5. «Большая семейная фотография»**

Ребята, представьте, что вы - большая дружная семья. Вам всем вместе нужно сфотографироваться для семейного альбома. Нужно выбрать «фотографа», который располагает всю семью. Первым из семьи выбирается «дедушка», он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи. Они сами решают, кем быть и где стоять. Роль «фотографа» и «дедушек» исполняют дети, стремящиеся к лидерству. Не исключены элементы руководства и другими «членами семьи». После распределения ролей все на счёт «три» дружно кричат слово «сыр» и делают одновременно хлопок.

**2. Подвижные игры**

Подвижная игра занимает огромное место в жизни детей дошкольного возраста. Это один из способов физического совершенствования детей, так как она сопровождается бегом, прыжками, подскоками, перекатами, ползанием и т.д. Поэтому объём двигательной активности детей должен занимать не менее 18 часов в неделю. Подвижная игра может быть организована в детских садах на улице и в помещении; во время вечеров отдыха, в зале, на полянке при учебных заведениях дошкольного образования: центры развития творчества детей и юношества, филиалах, студиях.

Все игры начинаются с выбора ведущего. Ведущего выбирают по считалочке или назначает сам педагог-хореограф, либо сам преподаватель выступает в роли ведущего.

**2.1. «Паровозик»**

Дети встают друг за другом по кругу, руки кладут на плечи или на пояс впереди стоящего. Педагог-хореограф или ведущий ребёнок двигается речитативом в различных направлениях, ведя за собой «вагончики».

«Чук-чук-чук! Чук-чук-чук!

Паровоз наш лучший друг.

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

Крепче за руки держись,

От друзей не оторвись.

Машинист вперёд гляди, Путь весёлый впереди». (Приложение 3)

**2.2. « Солдатик»**

Марш по кругу, остановка по сигналу, марш на месте. Движения на месте: повороты направо и налево, марш с прямыми ногами. Марш по кругу, остановка, марш на месте. Движения на месте: прыжки на месте по 6-й позиции ног, прыжки на одной ноге попеременно. Повторить всё с начала. Стойка на одной ноге попеременно:

«На одной ноге постой-ка,

Буд-то ты солдатик стойкий,

Ногу левую к груди, Да смотри не упади!

А теперь постой на правой

Если ты солдатик бравый».

**2.3. Игровой танец «Весёлая пара».**

Произведение предлагается для исполнения различных вариантов прыжков.

Дети стоят параллельно друг к другу. Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе.

Куплет: 1-2 такты - прыжки по 6 позиции. 3-4 такты – прыжок по 2-ой прямой позиции, прыжок по 6-ой п. 5-6 такты – повторение 1-2 тактов. 7-8 такты – повторение 3-4 тактов.

Припев: 1-й такт – прыжок по 6-й позиции с поворотом на 90 градусов через повторение 1-4 тактов.

( Музыка В.Герчик «Песенка друзей». Приложение 2)

**2.4. «Мышеловка».**

Дети делятся на две группы. Часть ребят образуют круг. Они стоят, взявшись за руки и подняв их вверх. «Мышеловка» открыта. Остальные дети – «мыши». Они становятся цепочкой, так же взявшись за руки. С первыми звуками музыки «мыши» начинают осторожно двигаться через центр круга, проходя между поднятыми руками «мышеловки». «Мышеловка» захлопывается. Ребята резко опускают руки, и ловят тех, кто оказался замкнутым в кругу. Затем эти дети становятся участниками мышеловки. Игра продолжается до тех пор, пока в «мышеловку» не попадут все «мыши».

**2.5. «Зоопарк».**

В игре «зоопарк» ребята учатся на слух в звуках музыки узнавать портреты знакомых зверей и движениями изображать их самих и их повадки.

Лиса (М.Мильман «Лиса»); лошадка (М.Красев «Галоп») ; зайчик (Г.Галынин «Зайчик») ; белочка (Н.Римский-Корсаков «Во саду ли в огороде»). (Приложение 3)

**2.6 «Карусели».**

В игре ребята стоят по кругу и держатся за руки.

« Еле – еле, еле – еле

Закружились карусели,

А потом быстрей, быстрей,

А потом бегом, бегом,

Полетели, полетели,

На полянку тихо сели».

**3. Малоподвижные игры**

Наряду с подвижными играми существуют игры малой подвижности. Они связаны с настроением детей дошкольного возраста, с их физическими возможностями. Поэтому педагог-хореограф, работая с детьми дошкольного возраста, должен правильно подбирать игры для детей различных возрастов, смотреть на физические возможности и на настроение. В организации таких игр необходима роль ведущего-педагога. От его приветливого тона, дружеской улыбки, внутренней и внешней раскованности зависит воспитательный результат игры. Игры с коллективным ответом и игры с вокальным пением важны для ребят. Их можно применять на уроках по хореографии, в праздничных мероприятиях, во время поездок в автобусе, если дети приуныли и приустали. Эти игры эмоционально «разогревают» ребят перед предстоящим воспитательным процессом.

**3.1. «Стирка»**

Все стоят лицо в круг или в зеркало. Педагог использует прём «делай как все». Повторяют сначала все слова, затем имитируют «стирку», «полоскание», «выжимание»» и т.д.

*«Мы стираем, мы стираем*

*Полоскаем, полоскаем,*

*Выжимаем, выжимаем,*

*Вытряхиваем, вытряхиваем,*

*Вешаем, вешаем (прищепки),*

*Повернёмся, хлопнули».*

Сюда же входят танец «Буги-буги», «Морская фигура» и другие.

**3.2. «Повар-булочка»**

Эта игра направлена на развитие актёрских способностей детей дошкольного возраста. Дети могут сидеть на ковриках или на лавочке.

*«Мы поставим печь пирог (вытягивают руки перед собой).*

*Угольки горят в печи.*

*Из трубы идёт дымок (изображают одной рукой дымок)*

*Такой приятный (качают головой).*

*Там, за лесом, у реки (показывают рукой за спину и изображают волну)*

*Повар-булочка живёт (руки ставят в бока и покачиваются),*

*По утрам печёт пирог ( вытягивают руки перед собой),*

*Он ароматный (как будто вдыхают аромат и выдыхают)… а-а-ах!»*

Дети произносят текст хором сначала обычным голосом, а затем в образе великанов (грозно, размашистыми движениями) и гномов (пискляво, очень мелкими движениями).

**3.3. «Мы весёлые мартышки»**

Эта игра поможет детям раскрепоститься, зарядиться положительной энергией и хорошим настроением.

*«Мы весёлые мартышки, мы играем громко слишком,*

*Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,*

*Надуваем щёчки, скачем на носочках*

*И друг другу даже язычки покажем.*

*Дружно прыгнем к потолку, пальчик поднесём к виску,*

*Оттопырим ушки, хвостик на макушке,*

*Шире рот откроем, рожицы состроим.*

*Как скажу я цифру «три» - все с гримасами замри!»*

**3.4. «Правая и левая»**

Часто дети дошкольного возраста не могут различить, где правая, а где левая рука. Эта игра им в этом очень помогает.

*«Правая и левая строят города,*

*Правая и левая водят поезда,*

*Правая и левая могут шить и штопать,*

*Правая и левая могут дружно хлопать».* Весь текст сопровождается движениями рук.

**3.5. «Десять лунатиков»**

Многие педагоги-хореографы сталкиваются с нежеланием детей заниматься упражнениями на растяжку, так как это не очень приятно и даже болезненно. Данная игра безусловно поможет справиться с задачей. Дети сидят на ковриках, положение ног по заданию педагога, руки вытянуты наверх, пальцы растопырены.

*«10 лунатиков жили на луне, 10 лунатиков карабкались во сне,*

*Вдруг один лунатик упал…»*

Дети опускают корпус на ноги или между ними и под музыкальное сопровождение лежат на растяжке. Музыка останавливается, дети снова выпрямляют корпус и вытягивают руки наверх, один палец зажат. Снова начинают повторять текст, но уже не «10 лунатиков», а «9 лунатиков…» и т.д.

**3.6.** **Игра «Медведь и дети»**

Дети изображают прогулку в лесу.

С появлением медведя они останавливаются, и стараются не шевелиться, медведь медленно идёт между ними.

Можно ввести текст: *«Кто в лесу гуляет? Кто мне спать мешает? Кто шумит в моём лесу? Шевельнётся – заберу!».*

Если медведь не заметил шевелившихся детей, то можно сказать: «Нет никого возле дома моего, пойду опять в берлогу спать». После ухода медведя дети танцуют и веселятся.

Игра повторяется 2-3 раза. Первые два раза роль медведя исполняет преподаватель, а потом на эту роль выбирается один из детей.

**3.7. Игровое упражнение «Стрекоза»**

*«Вот такая стрекоза, как горошины глаза»:*

- пальцы складываем кольцами, изображая бинокль, подводим к глазам,

покачивая головой влево-вправо.

*«А сама как вертолёт, так и просится в полёт»:*

- параллельно вращаем предплечьями вперёд с полуповоротом корпуса влево и вправо.

*«И на травушке роса, и на кустиках роса»:*

- приседая, имитируем поглаживание верхушек травинок слева направо и справа налево.

*«Мы ладошки отряхнули»:*

- делаем широкие махи руками перед собой.

*«Улетела стрекоза»:*

- имитируем полёт стрекозы: руки – в стороны, частые движения кистями.

*«Попрыгунья испугалась!»:*

- руки отводим за голову, поворачиваем корпус влево и вправо.

*«Только песенка осталась»:*

- ладони складываем рупором у рта, издаём звук «Дз-з-з-з, дз-з-з-з, дз-з-з-з!».

*«Мы по травушке ходили»:*

- стоя на левой ноге, делаем свободные махи правой ногой вперёд – назад.

*«Босы ноги замочили»:*

- те же движения, но стоя на правой ноге.

*«Не пугает нас роса»:*

- с помощью прыжка выполняем стойку «ноги врозь».

*«Разгуляйся коса!»:*

- имитируем движения косаря, издавая звуки «С-с-с».

*«Тишина у пруда, не колышется вода»:*

- поглаживаем тыльной стороной кисти лоб, имитируя усталость, расслабление.

*«Зашептали камыши – тише, тише, малыши»:*

- плавно покачиваем туловищем влево и вправо с поднятыми вверх руками, шепотом издаём звуки «Шш-и, ши, ши», затихая совсем к концу упражнения.

**3.8. «Песенка обезьянки»**

*«Лучшие качели»:*

- руки вверх, выполняем пружинящие полуприседания и машем руками вперёд – назад.

*«Гибкие лианы»:*

- наклоняем туловище влево – вправо.

*«Это с колыбели знают обезьяны»:*

- ноги врозь, полуприседаем, руки, согнутые в локтях, поднимаем на уровень лица, ладони вперёд, пальцы разводим в стороны.

*«Кто на них качается»:*

- массу тела переносим с одной ноги на другую.

*«Да, да, да!»:*

- делаем три кивка головой.

*«Тот не огорчается»:*

- махи руками в стороны.

*«Ни-ко-гда!»:*

- повороты головы влево и вправо на каждый слог.

**4. Танцы – игры**

**4.1.Ритмическая разминка «Колобок»**

Цель - овладение простейшими навыками координации движений. Упражнения в этой разминке способствуют развитию на только «мышечного чувства», они формируют у детей умение использовать пространственный рисунок, вырабатывают индивидуальную манеру исполнения, развивают музыкальность. Все их действия подтверждаются речью, то есть песенкой, которую дети исполняют вместе с учителем, привыкая к характеру музыки, её темпу и ритму.

Дети выстраиваются в четыре линии лицом к учителю. На музыкальное вступление к песенке «Колобок» дети соединяют у себя за спиной руки, в которых держат небольшой мяч. Позиция ног 6.

1 -4 такты: дети поют и одновременно выполняют действия:

*«Жили-были дед да баба*

*На поляне у реки».*

На каждую четверть музыкального такта наклоняют голову направо - налево.

5 - 8 такты: *«И любили очень – очень*

*На сметане колобки».*

Вместе с приседанием открывают из-за спины сначала правую, затем левую руку. Мяч – «колобок» переходит за спиной из правой руки в левую. Движение исполняется четыре раза на каждый такт музыкального сопровождения.

9 -12 такты*: «Хоть у бабки мало силы,*

*Бабка тесто замесила».*

Дети, одновременно с неглубокими приседаниями по 6 позиции, катают ладошками «колобки» по корпусу сверху вниз, от груди до колен. Движение исполняется четыре раза на каждый такт музыкального сопровождения.

13 -16 такты*: «Ну, а маленькая внучка*

*Колобок катала в ручках».*

Дети вытягивают руки с «колобком» вперёд, катают его между ладошками.

1 – 4 такты: *«Вышел ровный, вышел гладкий,*

*Не солёный и не сладкий».*

Дети сгибают руки в локтях, прижимают «колобок» к груди, вновь выпрямляют в направлении от себя. Движение исполняется четыре раза.

5 – 8: «Очень круглый, очень вкусный,

Даже есть его мне грустно».

Четыре раза, на каждый такт музыкального сопровождения, дети подбрасывают обеими руками мяч – «колобок», ловят его и опускают на пол перед собой.

9 – 12: *« Мышка по лесу бежала,*

*Колобочек увидала».*

Лежащий на полу мяч – «колобок» дети обегают по кружочкам в направлении хода часовой стрелки.

13 – 16: *« Ах, как пахнет колобочек,*

*Дайте мышке хоть кусочек!»*

Дети берут в руки «колобок», подносят его к носу и выпрямляют руки вперёд, при этом наклоняют голову направо - налево. Движение исполняется дважды.

1 – 4: *«С колобком забот не мало,*

*Скачет глупый где попало».*

Мячиком ударяем в пол и ловим. Движение исполняем три раза. На четвёртый такт дети садятся на пол, ноги вытянуты перед собой.

5 – 8: *«Может в лес он укатиться,*

*Может съесть его лисица».*

Дети обеими ладошками прокатывают дважды мяч – «колобок» от груди по всему корпусу, по ногам до кончиков пальцев вытянутых стоп и обратно. Корпус, следуя за мячом, сгибается в пояснице пополам. На восьмой такт дети встают с пола. Ноги ставят во 2-ю позицию. Руки, держащие «колобок», поднимаются наверх в 3-ю позицию.

9 – 12 такты: *«Лучше взять наш колобочек,*

*И запрятать под замочек».*

На каждый такт музыкального сопровождения дети опускают мяч «колобок» вниз, затем снова поднимают наверх. Корпус вместе с руками резко наклоняется вперёд и выпрямляется. Движение исполняется четыре раза. На последнюю четверть двенадцатого такта дети кладут мяч на пол между стопами ног и зажимают его.

13 – 16 такты: *«И тогда из- под замочка*

*Не украсть ей колобочка».*

Дети выполняют прыжки вместе с зажатым между стопами «колобком».

Прыжки исполняются 8 раз на каждую четверть такта музыкального сопровождения; руки – на поясе.

По времени разминку можно увеличить под то же музыкальное сопровождение, давая определенные задания детям.

**4.2. «Весёлые колокольчики»**

Парный танец. Исполняется в умеренном темпе. Исходное положение: пары стоят по кругу, лицом друг к другу, руки на поясе, позиция ног 6-я.

**Вступление:**

1 такт:пружинка в ногах, поворот корпуса направо, руками исполняют движение фонарики.

2 такт: повторение движения 1 такта с поворотом корпуса налево.

3 -8 такты: повторение 1 – 2 тактов.

**1 – 2 такты:**

Два приставных шага в правую сторону, наклон корпуса на правый бок при каждом шаге правой ногой, корпус выпрямляется, когда подставляем левую ногу к правой в 6-ю позицию, руки на поясе.

**3 такт:**

Два хлопка в ладоши,

**4 такт:**

Три хлопка в ладоши.

**5 – 8 такты:**

Повторение 1 и 2 тактов в левую сторону.

**1 – 2 такты**:

Поворот через правое плечо, руки на поясе,

**3 – 4 такты:**

Хлопки в ладоши,

**5 – 8 такты:**

Повторение 1 – 4 тактов, поворот через левое плечо.

**1 – 2 такты:**

Ковырялочка с перетопом с правой ноги,

**3 – 4 такты:**

Ковырялочка с перетопом с левой ноги,

**5 – 8 такты:**

Повторение 1 – 4 тактов.

**1 – 2 такты:**

Поворот через правое плечо, руки на поясе,

**3 – 4 такты:**

Хлопки в ладоши,

**5 – 8 такты:**

Повторение 1 – 4 тактов, поворот через левое плечо.

**1 – 4 такты**:

Шестая позиция ног, колени присогнуты, голова наклонена на право, руки поднести к правому уху, хлопаем и говорим: « динь-динь-динь…»,

**5 такт:**

Пружинка в ногах, поворот корпуса направо, руками исполняют движение фонарики,

**6 такт:**

Повторение движения 5 такта с поворотом корпуса налево,

**7 такт:**

Три хлопка,

**8 такт:**

Присесть, голову опустить вниз и сразу встать на вытянутые ноги, голову высоко поднять.

**4.3. «Гуси – гуси»**

Парный танец, изображающий двух весёлых гусей. Исполняется в умеренном темпе. Дети, играя и изображая повадки птиц, вытягивают шеи, моют в «луже» лапки, любуются пёрышками, с которых постоянно стряхивают «водичку». Танец может сопровождаться песней:

«Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый, другой белый,

Два весёлых гуся. 2 раза

Вытянули шеи –

У кого длиннее?

Один серый, другой белый,

У кого длиннее? 2 раза

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. 2 раза

Вот кричит бабуся:

«Ой, пропали гуси!

Один серый, другой белый,

Гуси, мои гуси!» 2 раза

Выходили гуси,

Кланялись бабусе.

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе». 2 раза

Исходное положение: пары стоят по кругу, по направлению линии танца, против хода часовой стрелки. Девочка с правой стороны от мальчика. Руки отведены от корпуса. Пальцы раскрыты. Вторая позиция ног, полупальцы.

**1 – 2 такты:**

Исполнители в парах двигаются по кругу, начиная простой ход на полупальцах по 2-й позиции с правой ноги. Корпус чуть покачивается. Шаг исполняется на каждую восьмую такта.

**3 – 4 такты:**

Поворот вокруг себя друг от друга, остановиться лицом к лицу партнёра, мальчик спиной к центру круга, девочка – лицом.

**5 – 6 такты:**

Выставить правую ногу на каблук вперёд, чуть в сторону, корпус наклонить к ноге, руки отвести назад, затем выпрямиться. Ногу вернуть в шестую позицию. Исполнить движение с левой ноги вперёд, чуть влево, на последнюю четверть такта ногу возвратить в 6-ю позицию.

**7 такт:**

Наклонить корпус вперёд, потянуть шеи и носы друг к другу. Руки отвести назад. На последнюю четверть такта встать прямо.

**8 такт:**

Стряхнуть с себя «водичку» вибрирующим движением бёдер

(потрясти хвостиком).

**9 – 12 такты:**

Повторить движения 5 – 8 тактов лицом друг к другу.

**1 – 2 такты:**

Мальчики вытягивают шеи вперёд, как бы кланяются.

**3 – 4 такты:**

Им отвечают девочки, исполняя то же движение.

**5 – 8 такты:**

Исполнители обходят друг друга по кугу, чуть касаясь правыми плечами, голова повёрнута друг к другу. Шаг простой на полупальцах, позиция ног 2-я.

**9 – 12 такты:**

Мальчики и девочки обходят друг друга, меняя направление, чуть касаясь левыми плечами.

**1 – 2 такты**:

Исполнители приподнимают правую ногу 3 раза, носком чуть касаясь пола (моют в луже лапки). На последнюю четверть такта возвращают правую ногу в 6-ю позицию.

**3 – 4 такты:**

То же движение исполняют с левой ноги.

**5 такт:**

Опуская руку до пола, проводят тыльной стороной ладони правой руки по воображаемой луже и встают в исходное положение, чуть покачивая плечами.

**6 такт:**

Пары повторяют движение левой рукой; возвращаются в исходное положение.

**7 такт:**

Дети наклоняют корпус друг к другу, вытягивают шеи и вновь возвращаются в исходное положение; позиция ног6-я.

**8 такт:**

Исполнители стряхнули с себя «водичку» вибрирующим движением бёдер.

**9 – 12 такты:**

Повторить движения 5 – 8 тактов.

**1 – 8 такты:**

Девочка мелкими шагами на полупальцах бежит по кругу по линии танца, мальчик против линии танца. На последнюю четверть такта встречаются со своей парой.

**9 – 10 такты:**

Выставить правую ногу на каблук вперёд, чуть в сторону, корпус наклонить к ноге, руки отвести назад, затем выпрямиться. Ногу вернуть в шестую позицию. Исполнить движение с левой ноги вперёд, чуть влево, на последнюю четверть такта ногу возвратить в 6-ю позицию.

**11 такт:**

Наклонить корпус вперёд, потянуть шеи и носы друг к другу. Руки отвести назад. На последнюю четверть такта встать прямо.

**12 такт:**

Стряхнуть с себя «водичку» вибрирующим движением бёдер

(потрясти хвостиком).

**1 – 2 такты:**

Исполнители, стоя в паре лицом друг к другу, начинают с правой ноги делать «ковырялочку» с притопом. Характер движения мягкий, лиричный.

**3 – 4 такты:**

«Ковырялочка» с притопом исполняется с левой ноги. Корпус слегка наклоняется вперёд при переводе стопы на пятку. Руки отводятся назад.

**5 – 6 такты:**

Мальчик кланяется девочке.

**7 – 8 такты:**

Девочка кланяется мальчику.

**9 – 10 такты:**

Дети мелкими шагами на полупальцах разбегаются друг от друга, мальчики к центру, девочки из круга; на последнюю четверть такта через правое плечо поворачиваются лицом друг к другу.

**11 – 12 такты:**

Высоко поднимая руки вверх, исполнители бегут на встречу друг другу и в завершающей позе танца кладут на плечи партнёра руки и голову. Корпус наклонён вперёд. Музыкальный темп 11 – 12 тактов ускоряется.

**Примерное содержание базовых тем**

**образовательной программы по предметам**

**ритмика и гимнастика для детей 5 – 7 лет**

**Первый год обучения**

1. Поклон

2. Шаги:

- приставной,

- лёгкий шаг с носка,

- шаг на полупальцах,

- лёгкий бег,

- шаг с подскоком,

- галоп,

- бег «лошадка».

3. Прыжки на двух ногах:

- по 6 позиции ног,

- врозь – вместе,

- «разножка» (на месте из 6 п. ног в 6-ю)

4. Движения для головы:

- повороты направо - налево,

- вверх – вниз,

- наклоны с различной амплитудой.

5. Движения плеч и корпуса:

- подъём и опускание плеч,

- наклоны корпуса вперёд и в сторону,

- повороты, выводя правое или левое плечо вперёд.

6. Положения и движения рук, принятые в русской пляске:

- свободно опущенные вниз,

- руки в бок,

- руки, скрещенные на груди,

- хлопки в ладоши.

7. Построения и перестроения:

- в колонну по одному,

- в парах,

- круг,

- линии,

- диагональ.

8. Ковырялочка с притопом.

9. Игры:

- «Правая и левая»,

- «Повар булочка»,

- «Песенка обезьянки»,

- «Мы весёлые мартышки»,

- «Стирка».

- «Паровозик»,

- «Карусели».

10. Танец – игра «Гуси – гуси».

11. Танец – игра «Весёлые колокольчики».

12. Работа над этюдами.

**Гимнастика**

1) Упражнения для формирования стопы:

- сокращение и вытягивание стоп в положении 6-й и 1-й позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;

- разворачивание стоп в сокращённом состоянии из 6-й в 1-ю позицию и возвращение в 6-ю, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;

- и поочерёдное сокращение и вытягивание стоп в положении 6-й и1-й позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях.

2) Упражнения для развития гибкости поясного и плечевого суставов:

- «арка» - встать на колени и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток (стоять на коленях), выдвигая таз вперёд, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в исходное положение.

- «кошечка» - сидя на коленях, упор на руки. Спину спокойно округлить, голову опустить вниз, затем, спину спокойно прогнуть.

- «рыбка» - сидя на коленях, упор на руки. От поясничного отдела как бы «виляем хвостиком» вправо – влево.

- «коробочка» - лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В дальнейшем для развития гибкости поясничного отдела нужно стараться достать ногами головы, руками упор в пол.

- «клубок» - исходное положение: лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъём и прижать поясницу к полу.

- «лодочка» - лёжа на животе, поднять вытянутые ноги над полом. Прогнуться. Руки назад. Удерживать это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы. Можно выполнять это упражнение с поднятыми руками перед собой.

- «бутерброд». Исходное положение: сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С абсолютно прямой спиной наклониться вперёд к ногам. Следить, чтобы спина не сгибалась.

3) Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага:

- «лягушка». Лёжа на животе, бёдра отводятся, колени сгибаются, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину прогнуть максимально назад.

- «бабочка». Сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бёдра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью. Необходимо стараться, чтобы колени коснулись пола.

- «шпагат». Исполняется сидя на полу, ноги разведены в стороны до предела. Руки в стороны. Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить в левую сторону.

**Второй год обучения**

1. Шаги:

- с высоким коленом вперёд на полупальцах,

- на полупальцах, сгибая ноги сзади,

- переменный,

- вальсовая дорожка.

2. Прыжки:

- крестик-вместе-врозь-одна,

- на одной ноге,

- с поджатыми назад.

3. Построения и перестроения:

- два круга,

- ручеёк,

- звёздочка,

- змейка

4. Выставление ноги на каблук с наклоном корпуса в паре.

5. Ритмическая разминка «Колобок»

6. Игры:

- «Весёлая пара»,

- «Мышеловка»,

- «Стрекоза».

7. «Колесо»

8. Стойка на руках.

9. Работа над этюдами.

**-** хоровод**,**

**-** вальс**.**

**Гимнастика**

1) Упражнения для формирования стопы:

- сокращение и вытягивание стоп в положении 6-й и 1-й позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;

- разворачивание стоп в сокращённом состоянии из 6-й в 1-ю позицию и возвращение в 6-ю, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;

- и поочерёдное сокращение и вытягивание стоп в положении 6-й и1-й позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях.

2) Упражнения для развития гибкости поясного и плечевого суставов:

- «арка» - встать на колени и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток (стоять на коленях), выдвигая таз вперёд, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в исходное положение,

- «кошечка» - сидя на коленях, упор на руки. Спину спокойно округлить, голову опустить вниз, затем, спину спокойно прогнуть,

- «корзиночка» - лёжа на животе, согнуть ноги в коленях, нужно стараться достать ногами головы, руками упор в пол,

- «клубок» - исходное положение: лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъём и прижать поясницу к полу,

-исходное положение: упор на коленях. «Раз» - мах правой ногой назад; «два» - исходное положение. Повторить с левой ноги.

- «звёздочка» - лёжа на животе, поднять вытянутые ноги над полом. Прогнуться. Руки вытянуты перед собой. Удерживать это положение некоторое время. Затем руки и ноги развести над полом, удерживая положение над полом собрать снова вместе и опустить, расслабить мышцы.

- исходное положение: сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С абсолютно прямой спиной наклониться вперёд к ногам. Следить, чтобы спина не сгибалась.

3) Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага:

- «лягушка». Лёжа на животе, бёдра отводятся, колени сгибаются, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину прогнуть максимально назад (Приложение, рис. 2.7);

- «бабочка». Сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бёдра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью. Необходимо стараться, чтобы колени коснулись пола.

- «шпагат». Исполняется сидя на полу, ноги разведены в стороны до предела. Руки в стороны. Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить в левую сторону.

- исходное положение: лёжа на спине, плечи и бёдра прижаты к полу. Ноги максимально выпрямлены, стопы вытянуты. Одну ногу поднять вперёд на 90 градусов, стопа выворотная и сокращённая. Преподаватель надавливает на поднятую ногу, уменьшая угол между ногой и телом. Ногу, лежащую на полу, удерживать в вытянутом положении. Необходимо следить за тем, чтобы нога во время давления не отклонялась в сторону.

- исходное положение: лёжа на спине, плечи и бёдра прижаты к полу. Ноги максимально выпрямлены, стопы вытянуты. Одну ногу поднять вперёд на 90 градусов, стопа выворотная и вытянутая. Удерживая плечи и ягодицы на полу, опускаем ногу в сторону на пол под углом 90 градусов. Возвращаем наверх и опускаем в исходное положение. Темп спокойный.

- исходное положение: лёжа на животе, руки открыты в стороны, ладони прижаты к полу, ноги вытянуты вместе. На «1» нога поднимается от пола наверх, носок вытянут, спина сгибается в поясничном отделе. На «2» нога, сгибаясь в колене подводится к кисти руки противоположной стороны (скручивание). На «3» нога возвращается наверх и на «4» опускается в исходное положение. Важно следить за тем, чтобы плечи и живот не отделялись от пола.

**Список литературы**

1. Бекина С.И., Логинова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение для детей 3-4 лет.» -М. : Просвещение, 1981
2. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение для детей 5-6 лет.» - М. : Просвещение, 1983
3. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение для детей 6-7 лет.» - М. : Просвещение, 1984
4. Боголюбская, М.С. Музыкально - хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания: Учеб.-метод. пособие для клубных работников / М.С. Боголюбская. - М.: ВНМЦ и КПР. 1986.
5. Боголюбская М.С. «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах». – М., 1982
6. Бочкарёва Н.И. «Ритмика и танец». Методическое пособие для педагогов. – Кемерово,
7. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. – СПб. , 1997
8. Ворновицкая Н. «Музыка в детском саду». Изд. Советский композитор, 1989
9. «Дошкольная педагогика» под ред. Сокина Ф.А., Ядешко В.И.. Издание второе. – М.; Просвещение, 1986
10. «Дошкольная педагогика» под ред. Логиновой В.И., Саморуковой П.Г. Часть 2. – М.; Просвещение, 1988
11. «Дошкольное воспитание» под ред. Кузина В.М. Выпуск 6. – М.; 2003
12. Зинич Р.Т., Рудченко И.Н., Шоломович С.М. Нотное издание «Музыка в детском саду». Выпуск 1. – Изд. «Музыка Украина», 1988
13. «Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки» под ред. Казаченковой Л. Издательство Либерия № 1-2. – М.; 1999
14. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей». Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.; 2000
15. Прохорова, Л. Развиваем творческую активность дошкольников / Л. Прохорова // Дошкольное воспитание. - 1996. - №5. - С.4 - 6.
16. Пуртова. Т.В. Учите детей танцевать / Т. Пуртова. - М.: ВЛАДОС, 2003.
17. Раевская Е.П., Соболева Г.Н., Ушакова З.Н. « Музыкально-двигательные упражнения в детском саду». – Ленинград, 1961
18. Рыданова О.П. «Музыкальное воспитание дошкольников». – М., 1994
19. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду». Издание 2. – М.; Просвещение, 1984

20. Щеткин А.В. «Театральная деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет» под ред. Горбуновой О.Ф. – М.; Мозаика – синтез, 2008