

**комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад № 2 (МАДОУ ЦРР д/с № 2)**

236010, г. Калининград, ул. Менделеева, 18

Тел./факс: 8(4012) 96-20-01; 92-83-91

сайт: <https://ds2-kaliningrad-r27.gosweb.gosuslugi.ru>; адрес электронной почты: ds002@edu.klgd.ru

ОКПО 48746619 ОГРН 1023900763985 ИНН/КПП 3905030261/390601001

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30»мая 2024 г.
Протокол № 5

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ ЦРР д/с №2
М.Л. Серeda
от 17.07.2024 г. № 520-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Грация»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет.

Срок реализации: 2 года

Автор программы:
Пузырёва Светлана Викторовна,
музыкальный руководитель
г. Калининград

г. Калининград, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. В образовательном учреждении, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, к 1 классу у некоторых детей нарушена осанка, координация движений. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно ~ творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия хореографией направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Ведущая идея программы – занятия хореографией с применением комплексного подхода к здоровью сберегающей и здоровье формирующей деятельности повышает уровень развития различных физических и психических качеств личности, являются наиболее оптимальной формой организации учебно-воспитательного процесса в ДОУ и необходимым условием укрепления здоровья и гармоничного развития детей.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программ

На занятиях дети знакомятся с языком танца, танцевальной терминологией. Движения, которые сложно описать коротко, имеют своё название. Эти знания позволяют сделать занятия плотными и эффективными. К специальной терминологии относятся позиции рук и ног, названия упражнений на середине зала, названия поз, поворотов, прыжков.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» имеет художественную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

В дошкольном возрасте активно развиваются специальные способности детей, прежде всего художественные. Дошкольное детство создает благоприятные условия для их формирования. Дошкольник включен во все многообразие художественных видов деятельности. Он поет, танцует. Это создает возможность для проявления специальных способностей, в том числе музыкальных. Высшим проявлением способностей является ТАЛАНТ.

Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Работа с детьми по обучению музыкально-ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Музыкально - тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Практическая значимость образовательной программы

После прохождения обучения по программе, обучающиеся овладеют теоретическими знаниями базовой терминологией классического танца и смогут выполнять упражнения экзерсиса на середине зала, прыжки, приседания и позы, пополнят знания танцевальными движениями, расширят умения применять знания в самостоятельной танцевальной деятельности.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества; - принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что обучение идет по единой «спиральной» структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике, от занятий под руководством педагога до самостоятельного показа танцевальных движений и композиций. Творческий подход к проведению занятий позволяет научить воспитанников общению друг с другом и поведению в обществе, через расширение кругозора в области хореографии, привития этических навыков.

Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости, этических навыков в 3-

5летнем возрасте создает фундамент музыкальной культуры воспитанников, как части его общей духовной культуры в будущем.

Цель образовательной программы.

Создание условий для самореализации и развития талантов детей, для укрепления здоровья подрастающего поколения, для воспитания высоконравственной, гармонично развитой и социально-ответственной личности.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- создать условия для развития способностей детей, учить детей пластической импровизации, выразительности (ритмичности, музыкальности, быстроты реакции, координации движений);
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, выносливость);
- развивать умения эмоционально выражать чувства в танце, игре музыкально-ритмическими движениями;
- выявлять, раскрывать и развивать специальные (художественные) способности каждого воспитанника, развитие личности дошкольников;
- развивать интеллектуальный, физический, духовный, творческий потенциала воспитанников;
- развивать творческие способности, мышление, воображение, память;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые, эстетические качества и интерес к танцевальному искусству;
- воспитывать патриотизм, дружелюбие, взаимовыручку, через танцевальный репертуар программы.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 3-5 лет.

Возрастные особенности детей младшей группы (3-4 года). Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела, ограниченные динамические возможности и плохо развитая координация движений. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают, тяжело прыгают.

Однако у малышей вырабатывается устойчивый интерес к танцам. Укрепляя его, детей приучают слушать музыку и двигаться в соответствии с ней. Музыка к танцам должна быть яркой и выразительной по форме, что помогает исполнять лучше танцевальные движения. Особое внимание в младшей группе следует уделять умению детей различать начало и конец музыкального произведения и в соответствии с этим начинать и заканчивать движения.

В 3-4х-летнем возрасте с детьми разучиваются простые танцы-этюды, причем с минимальным содержанием хореографии – хлопки, притопы, повороты, хороводы с повторениями для лучшего запоминания, где дети могут выполнять движения по рисунку танца, повторяя за педагогом.

В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Возрастные особенности детей средней группы (4-5 лет). В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Они уже умеют ориентироваться в пространстве, взаимодействовать с другими детьми. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

С 4-5 лет детей можно приучать самостоятельно выполнять движения и запоминать порядок упражнений. Дети в 5 лет легко могут приспособиться к делению на группы в классе (по задаче педагога). В данном возрасте следует учитывать, что детям проще запоминать и понимать движения с конкретными образами.

У детей средней группы вырабатывается хорошая осанка. Они ходят спокойнее, бегают ритмично и довольно легко, умеют делать простые движения с атрибутами, легче и увереннее исполняют танцевальные движения, более осознанно меняют движения в соответствии с характером музыки. Все это создает предпосылки для успешной дальнейшей работы по развитию танцевальных навыков.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп до 20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 15/20 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 160 часов, включая концерты, экскурсии.

Основные методы обучения

Словесный метод позволяет в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения. Данный метод сочетается с наглядными, игровыми, практическими методами обучения. Рассказ педагога – важнейший словесный метод, который позволяет в доступной для детей форме излагать учебный материал. Он относится к наиболее

эмоциональным методам обучения. Беседа – применяется в тех случаях, когда у детей имеется некоторый опыт и знания о предметах и явлениях, которым они посвящены.

Наглядный метод – практический показ движений педагогом -хореографом с лаконичными объяснениями и пояснениями. Условно наглядный метод делят на две группы: методы иллюстрации и методы демонстрации. На занятиях по хореографии с детьми дошкольного возраста преобладают методы демонстрации (метод показа): педагог-хореограф показывает новые изучаемые движения, а также комбинированные задания.

Практический метод – основан на активной практической деятельности детей. Это результат общей работы педагога и детей. На занятиях уделяется большое внимание технике исполнения движений: прямая спина, ходьба с правильным положением стопы, легкость в беге, гибкость корпуса. В процессе работы над движениями под музыку формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Игровой метод обучения – ведущий в работе с детьми дошкольного возраста. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей. Игра не только забавляет ребят, но и учит согласовывать свои движения друг с другом, например, читать стихи, согласовывая их ритм с ритмом музыки, что очень полезно для развития слухового внимания. Игра всегда вызывает у детей веселое настроение, и их интерес не снижается, даже если педагог по ходу игры вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение детей. В одних случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других – сдерживающее слово побуждает соотнести свое поведение с предъявляемыми требованиями.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1. Вводная часть

- мотивация детей, положительный эмоциональный настрой, подведение к основной части занятия;
- разминка по кругу, на середине зала.

2. Основная часть

- Основные этапы занятия – партерный экзерсис
- Разучивание танцевальных движений
- Игра

3. Заключительная часть занятия

- обобщение, итог занятия

- положительная педагогическая оценка.

Планируемые результаты

Образовательные:

знают основные позиции рук и ног, правила постановки конкурса; назначение отдельных упражнений музыкально-ритмической пластики; значение музыкальных темпов, основных музыкальных жанров (полька, вальс, пляска); имеют понятия о детальных оттенках музыки.

Развивающие:

умеют 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; маршировать вместе со всеми и индивидуально; выполнять основные движения (ходьба и бег) в умеренном и быстром темпе; 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 различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движением; передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года; самостоятельно начинать движения после вступления; передавать в движениях смену частей музыкального произведения, чередования музыкальных фраз; передавать игровые и сказочные образы: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички, едут машины, летят самолеты и др.

Воспитательные:

способны договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; понимают, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей; проявляют умение слышать других и стремление быть понятым; способны к волевым усилиям, могут следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, могут соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень (не сформировано). Обучающийся знает фрагментарно танцевальную терминологию, но самостоятельно воспроизвести не может.
- Средний уровень (на стадии формирования). Обучающийся знает терминологию, но допускает неточности в их воспроизведении.
- Высокий уровень (сформировано). Обучающийся знает терминологию и самостоятельно применяет движения в танце или разминке.

2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень (не сформировано). Требуется контроль педагога за выполнением танцевальных движений и/или положения корпуса, рук, ног.
- Средний уровень (на стадии формирования). Требуется периодическая коррекция выполнения танцевальных движений и/или положения корпуса, рук, ног.
- Высокий уровень (сформировано). Четко и правильно выполняет движения, следит за правильным положением корпуса, рук, ног.

Оценочный лист промежуточный для детей первого года обучения.

И.Ф. ребёнка	Умение двигаться лёгким бегом по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	Самостоятельно начинать движение после вступления	Выполнять основные танцевальные движения (прыгать попеременно ногами и одной ногой, кружиться в парах, выполнять прямой галоп)	Передавать игровые и сказочные образы: идёт медведь, крадётся кошечка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, летают птички, летят самолёты.	Знание танцевальной терминологии и степень применения	Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)
---------------------	---	---	--	---	---	---

Итоговый оценочный лист.

№	Ориентироваться в направлении движений вперёд, назад, направо налево, из круга, в круг.	Выполнять танцевальные движения отвечающие характеру музыки, самостоятельно менять их в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения	Умение ходить по кругу с сохранением дистанции, не сужая круг и не сходя с его линии.	Выразительно и ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки, ленты)	Знание терминологии и степень выполнения.	Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)
----------	---	---	---	--	---	---

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Творческий отчет. Это форма итогового контроля, направленная на подведение итогов работы детского объединения, на выявление уровня усвоения программного материала и развития творческих способностей детей. Может проводиться по итогам изучения конкретной темы или после прохождения всего курса обучения. Творческий отчет представляет собой индивидуальные (творческий танец – по желанию) или коллективные творческие формы, например: открытые занятия для родителей, презентация, концерт. Отчет способствует развитию творческих способностей детей, раскрытию их возможностей, развитию активности и самостоятельности.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Аудио материалы

№ п/п	Наименование
1.	Фонограммы к занятиям
2.	Детские песни

Специализированные учебные помещения

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1	Музыкальный зал	80,1	30

Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Музыкальный центр	1
2.	Электропианино	1
3.	Платочки	40
4.	Ленты на палочках	40
5.	Флажки	40
6.	Султанчики	40
7.	Колокольчики	40

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

РАЗДЕЛЫ:

Раздел 1. Экзерсис и упражнения на середине зала

- preparation (препарасьон) – подготовка, исходное положение;
- demi plie - (деми плие)-неполное «приседание»;
- relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;
- battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;
- battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- марш, построение в шеренгу, колонну, круг;
- круг, построение круга из колонны, из пар

Раздел 2. Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Раздел 3. Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег с высоким подниманием колен и оттягиванием носка
- Перестроение в круг из шеренги.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Раздел 4. Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Мягкий пружинящий шаг.
- Бег на полупальцах.
- Тихая ходьба.
- Легкие подскоки.
- Прыжки.
- Притопы.
- Танцы согласно репертуарного плана (см Приложение 2).

ТЕМЫ:

Тема 1. Техника безопасности (1 ч)

Теория: правила движения в зале, перемещения по лестничным маршам.

Практика: разминка, танцевальные игры.

Тема 2. Азбука движений «марш», «пружинка». (3 ч)

Теория: знакомство с позициями рук, ног, корпуса.

Практика: отработка упражнения «пружинка».

Тема 3. Танец сидя. (4ч)

Теория: положение корпуса, ног и рук в положении «сидя».

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танцевальной композиции «Танец сидя».

Тема 4. «Азбука движения «качание рук», «топотушки».

Теория: знакомство с правильным выполнением упражнения «качание рук», «топотушки».

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 5. Танец цыплят (4ч)

Теория: знакомство с термином (preparation - подготовка) положение корпуса, рук в танце цыплят, определение образа героя танца, беседа на основе опыта детей о поведении домашних животных.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танцевальной композиции «Танец цыплят».

Тема 6. «Азбука движения «качание рук с лентами», «хороводный шаг» (4 ч.)

Теория: знакомство с правильным выполнением упражнения «качание рук с лентами», «хороводный шаг».

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 7. Танец «Светлячок» (4 ч.)

Теория: перестроение из стойки на точках в круг, согласование действий при выборе фонариков.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца «Светлячок».

Тема 8. Азбука движения «ходьба на пятках и носках», «ходьба с координацией рук и ног» (4 ч.)

Теория: знакомство с термином *demi plie* (полуприседание) и с правильным выполнением упражнения «ходьба на пятках и носках», «ходьба с координацией рук и ног».

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 9. Творческий отчёт. Концерт - «Конфетное дерево» (1 ч.)

Практика: индивидуальный показ номеров по заранее составленному плану из заявок детей.

Тема 10. «Танец снежинок» (3 ч.)

Теория: беседа о красоте русской природы, закрепление термина *demi plie* (полуприседание), знакомство с новым термином *balance* (качание на ногах)

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца снежинок с султанчиками.

Тема 11. Азбука движения «шагать и бегать», «кружение на шаге» (4 ч.)

Теория: знакомство с правильным выполнением упражнения «шагать и бегать», «кружение на шаге».

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 12. «Танец петрушек» (4 ч.)

Теория: раскрытие образа петрушки, беседа о куклах-марионетках, выбор характера танца.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца петрушек.

Тема 13. Азбука движения «выставление ноги на пятку», «приставной шаг» (4 ч.)

Теория: *battement tendu*-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП; знакомство с новыми танцевальными движениями «выставление ноги на пятку», «приставной шаг».

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 14. Танец «Песня Мурёнка» (4 ч.)

Теория: определение образа героя танца, беседа на основе опыта детей о поведении домашних животных.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танцевальной композиции «Песня Мурёнка».

Тема 15. Азбука движения «бег врассыпную и ходьба по кругу», «спокойная ходьба и топотушки»(4 ч.)

Теория: знакомство с правильным выполнением упражнения «бег врассыпную и ходьба по кругу», «спокойная ходьба и топотушки»

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 16. Танец Матрёшек (4 ч.)

Теория: беседа о традиционных русских народных игрушках и сувенирах

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца матрёшек.

Тема 17. Азбука движения «пятка, носок», «сужение круга и растяжение» (4 ч.)

Теория: знакомство с правильным выполнением упражнения «пятка, носок», «сужение круга и растяжение»

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 18. Танец «Весёлый колобок» (4 ч.)

Теория: вспомнить сказку «Колобок» через театрализацию, определить характер танца.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца «Весёлый колобок».

Тема 19. Азбука движения «бегать и кружиться», «ходить и бегать парами» (4 ч.)

Теория: знакомство с новым термином *battement fondu*-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; знакомство с новыми упражнениями «бегать и кружиться», «ходить и бегать парами».

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 20. «Хоровод» (4 ч.)

Теория: знакомство с хороводным шагом и основными приёмами (перестроения, хождения за ведущим) танца в хороводе.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца «Хоровод»

Тема 21. Азбука движения «бег врассыпную и маленькие круги», «подскоки» (4 ч.)

Теория: знакомство с правильным выполнением упражнения «бег враспынную и маленькие круги», «подскоки»

Практика: отработка новых упражнений, закрепление ранее изученных.

Тема 22. Ритмический танец сидя (3 ч.)

Теория: знакомство с правилами повторения ритмического рисунка.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление ритмического танца сидя.

Тема 23. Творческий отчет. Концерт для родителей. (1 ч.)

Практика: упражнение в самостоятельном выборе элементов костюма, артистичности, активности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (80 часов, 2 часа в неделю)

РАЗДЕЛЫ:

Раздел 1. Экзерсис и упражнения на середине зала

- preparation (препарасьон) – подготовка, исходное положение;
- demi plie - (деми плие)-неполное «приседание»;
- relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;
- battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;
- battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- battement frappe-(батман фрэпэ)- «удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.
- relevent- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
- марш, построение в шеренгу, колонну, круг;
 - круг, построение круга из колонны, из пар

Раздел 2. Ритмические упражнения и игры

- движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно), самостоятельно менять движения соответственно изменению музыки;
- начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования;
- ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки, платки)

Раздел 3. Коллективно-порядковые упражнения

- правильное исходное положение;
- ходьба и бег с высоким подниманием колен и оттягиванием носка;
- перестроение в круг из шеренги;

- выполнение простых движений с предметами во время ходьбы;
- движение парами по кругу;

Раздел 4. Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Мягкий пружинящий шаг.
- Бег на полупальцах.
- Тихая ходьба.
- Легкие подскоки.
- Прыжки.
- Притопы.
- Танцы согласно репертуарного плана (см Приложение 2)

ТЕМЫ:

Тема 1. Весёлая разминка, повторение пройденного за год. (3 часа)

Теория: вспомнить терминологию.

Практика: повторение и закрепление практических навыков полученных в первый год обучения.

Тема 2. Полька – хлопушка. (5 ч.)

Теория: знакомство с отличительными особенностями польки.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление польки-хлопушки, проработка ритмических рисунков хлопками.

Тема 3. Карусельные лошадки. (8 ч.)

Теория: разбор характерных особенностей танца, движений по кругу.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца «Карусельные лошадки».

Тема 4. Воробьиная дискотека. (8 ч.)

Теория: знакомство с новым термином *battement frappe*-(батман фрэпэ)-«удар» - короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25° , 45°) в положение на носок или книзу; повторение ранее изученных; разбор новой композиции, определение характера танцевальной композиции.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление нового танца «Воробьиная дискотека». Отработка сложных парных фигур.

Тема 5. Большая прогулка. (6 ч.)

Теория: беседа о красоте природы родного края, об опыте путешествий, подготовка к показу танцевальной композиции с мимикой и эмоциями.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танцевальной композиции «Большая прогулка»

Тема 6. Творческий отчёт. Индивидуальные выступления «Музыкальная шкатулка» (1 ч.)

Практика: концерт индивидуальных (по желанию парных или групповых- малыми группами) номеров по заранее составленному плану.

Тема 7. Лесные приключения (1 ч.)

Теория: повторение ранее изученных танцевальных терминов.

Практика: творческие задания на подражание диким животным.

Тема 8. «Сосулька» (8 ч.)

Теория: беседы о красоте зимней природы России, знакомство с музыкальным оформлением танца.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танцевальной композиции «Сосульки», выбор индивидуальной роли в танце (после показа педагогом), отработка парных фигур и перестроений.

Тема 9. «Вару-вару» (8 ч.)

Теория: знакомство с основами бального танца.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца «Вару-вару». Отработка парных фигур, согласованности движений.

Тема 10. «Кадриль» (8 ч.)

Теория: знакомство с видами народных танцев, танцевальными особенностями кадрили.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца «Кадриль», отработка согласованности движений в парах и четвёрках.

Тема 11. «Матушка-Россия» (8 ч.)

Теория: беседа о масштабах России, разнообразии природного и животного мира, повторение элементов хороводного танца.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танцевальной композиции «матушка – Россия».

Тема 12. Упражнения с платочками. (8ч.)

Теория: знакомство с новым танцевальным термином relevent- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше; рассмотрение ошибок при обращении с предметом во время танца.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление новой танцевальной композиции с платочками.

Тема 13. Танец «Беличьи забавы» (7 ч)

Теория: беседа о поведении диких животных, разбор характера танцевальной роли.

Практика: знакомство, разучивание и закрепление танца «Беличьи забавы», отработка согласованности движений в паре, движений с предметами (корзинки, грибочки)

Тема 14. Творческий отчёт. Концерт для родителей. (1 ч.)

Практика: упражнение в самостоятельном выборе набора элементов костюма, артистичности, активности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности.	1	1	-	беседа
2	Экзерсис и упражнения на середине зала	15	5	10	Творческий отчет
3	Ритмические упражнения и игры	13	3	10	Творческий отчет
4	Коллективно-порядковые упражнения	13	3	10	Творческий отчет
5	Танцевальные элементы и композиции.	38	8	30	Творческий отчет Концерт для родителей
итого		80	20	60	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1	Экзерсис и упражнения на середине зала	8	3	5	Творческий отчет
2	Ритмические упражнения и игры	8	3	5	Творческий отчет
3	Коллективно-порядковые упражнения	4	1	3	Творческий отчет
4	Танцевальные элементы и композиции.	60	10	50	Творческий отчет Концерт для родителей
итого		80	17	63	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

		художественной направленности «Грация»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	80 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	02.09.2024 г.-30.06.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.
- 10) художественно-эстетическое

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы:

- занятие;
- концерт;
- развлечение;
- творческий отчёт;
- музыкально-литературная гостиная;
- квест.

Методы:

- игровой;
- наглядный;
- словесный;

- практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к танцевальному творчеству и стремления к получению качественного результата деятельности; умение работать в команде; сформированность способности сопереживать, прийти на помощь; проявление патриотических чувств в желании участвовать в танцах, играх содержащих народные и региональные особенности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Творческий отчёт (занятие-концерт)	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Декабрь, май
5.	Благотворительный концерт в интернате для слабовидящих детей	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Развлечение к международному женскому дню «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	День Победы. Музыкально-литературная гостиная.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	май
9.	Открытое занятие для родителей. Творческий отчёт.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	май
10..	День защиты детей. Квест	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	июнь
11.	День России. Концерт.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	июнь

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 73-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей

до 2030 года».

1. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога:

1. С.Л.Слуцкая . Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. М.: Линка- пресс, 2006.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г..Сайкина. Са-Фи-дансе. Волгоград: Учитель, 2011.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г..Сайкина. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». СПб.: Детство-Пресс, 2007.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 1999г
5. Бекина С. Музыка и движение. Москва, 1984г.
6. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. Санкт-Петербург, 1999

Интернет-ресурсы:

1. [Общие танцы в детском саду - YouTube](#)
2. [Игровая ритмика и танцы для детей от 1 до 6 лет | ВКонтакте \(vk.com\)](#)
3. Хореография для детей, детские танцы, постановки. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Оригинальные танцы и танцевальные композиции

Танец сидя «Автобус» В.Железнова

И.П.

Дети сидят на стульях, ладони на коленях.

1 куплет

Поднимают пятки от пола, ладонями хлопают по коленкам в такт движениям ног.

2 куплет

Пальцы собраны в кулачки, круговые движения руками сбоку.

3 куплет

Раскрыть ладони, выполнять синхронные движения руками влево-вправо (имитация движения автомобильных дворников)

4 куплет

Руки опущены вниз, выполнять круговые движения туловищем и поднимать и опускать плечи (езда по кочкам)

5 куплет

Поочерёдное вынесение рук вперёд с большим пальцем вверх

«Танец цыплят»

И.П.

Дети стоят за кулисами руки опущены вниз, ладошки – параллельно полу. На вступление выходят танцевальным шагом с подниманием ноги под углом 45, руками хлопают по бокам.

1 куплет

А) 1-2 Повернуть корпус вправо, шею вытянуть, 2 хлопка руками по бокам.

3-4 выпрямиться, 2 хлопка руками по бокам.

Б) 1-2 Повернуть корпус влево, шею вытянуть, 2 хлопка руками по бокам.

3-4 выпрямиться, 2 хлопка руками по бокам.

В) 1-2 руки поднять над головой, правую ногу высоко поднять и согнуть в коленке максимально прижав к груди. 3-4 И.П.

Г) 1-2 руки поднять над головой, левую ногу высоко поднять и согнуть в коленке и максимально прижав к груди. 3-4 И.П.

2 куплет

А) 1-2 Повернуть корпус вправо, шею вытянуть, правую ногу выставить на каблучок вправо, 2 хлопка руками по бокам. 3-4 выпрямиться, 2 хлопка руками по бокам.

Б) 1-2 Повернуть корпус влево, шею вытянуть, левую ногу выставить влево на каблучок, 2 хлопка руками по бокам. 3-4 выпрямиться, 2 хлопка руками по бокам.

В) 1-2 руки поднять над головой, правую ногу высоко поднять и согнуть в коленке максимально прижав к груди. 3-4 И.П.

Г) 1-2 руки поднять над головой, левую ногу высоко поднять и согнуть в коленке и максимально прижав к груди. 3-4 И.П.

На проигрыш дети разбегаются по домикам (на стульчики)

Танец «Светлячок»

И.П. дети сидят на стульях, на вступление идут покачивая корпусом из стороны в сторону, руки сложены за спиной и кисти имитируют движение крыльев, занимают места в шахматном порядке.

1 куплет

- А** 1-2 Пружинка с поворотом корпуса влево. И.П.
3-4 Пружинка с поворотом корпуса вправо. И.П.
5-6 Тыльной стороной ладони правой руки вытереть лоб, ногами выполнить пружинку. И.П.
7-8 Тыльной стороной ладони левой руки вытереть лоб, ногами выполнить пружинку. И.П.
9-10 Правую руку приложить ко лбу, посмотреть вдаль, вытянуть корпус вправо.
11-12 Повторить 9-10 со сменой рук.
13-14 Кулачками трут глаза (имитация плача)
15-16 Развести руки в стороны и пожать плечами.
- Б** 1-8 Взавшись за руки, образовать круг
9-10 Пальцы плотно сомкнуть, 2 круговых движения справа
11-12 Пальцы плотно сомкнуть, 2 круговых движения слева
13-14 Фонарики справа
15-16 Фонарики слева
- В** 1-8 Открывают коробку с фонариками и разбирают их

«Танец снежинок»

И.П. девочки с султанчиками стоят на точках и покачивают руками вниз.

- А** 1-2 Поднять руки через стороны вверх
3-4 Опустить руки через стороны вниз
5-6 Поднять руки через стороны вверх
7-8 Покружиться на мелком шаге.
- Б** 1 На пружинке правую руку вперёд, левую назад
2 Повторить со сменой рук
3-4 Повторить упражнения 1-2
5-6 Покружиться на мелком шаге.
7-8 И.П.
- В** 1-8 Лёгким бегом образовать круг
- Г** 1-2 Забежать в круг, поднимая руки
3-4 Отбежать спиной на свои места, опуская руки
5-6 Покружиться на мелком шаге с поднятыми руками
7-8 И.П.
- Д** 1-8 медленно садятся на одно колено, руки опускают вниз

Танец петрушек

И.П. дети сидят на стульчиках, на вступление выбегают, переваливаясь с одной ноги на другую, руками выполняют фонарики.

- А** 1-2 Ноги во второй позиции, 2 хлопка по бёдрам с пружинкой
3-4 2 хлопка перед собой
5-8 Повторить движения 1-4
- Б** 1-8 Кружение на прыгающем шаге, с фонариками.
- В** 1 Руки согнуть в локтях и выставить в стороны, разогнуть и присесть, голову наклонить вправо
2 Вернуться в И.П.
3 Повторить со сменой стороны выполнения
4 И.П.
- Г** 1-8 Кружение на прыгающем шаге, с фонариками.
- Д** 1-2 Вправо выставить ногу на каблук, руками показать дразнилку.
3-4 Повторить со сменой рук и ног
5-8 Повторить движения 1-4
- Е** 1-4 На заключительный аккорд руки поднять вверх, пальчики растопырить.

Танец «Песня Мурёнки»

И.П. Сед на пятках, руки на бёдрах.

- А 1-2** Наклон вправо, указательные пальцы к голове (рожки)
3-4 И.П.
5-8 Повторить счёт 1-4 в другую сторону
- Б 1-8** Повторить движения части А
- В 1-2** Наклон вперёд с полуповоротом направо, руки в сторону - наружу, ладонями вверх
3-4 И.П.
5-8 Повторить счёт 1-4 в другую сторону
- Г 1-8** Повторить движения части В
- Д 1-2** Встать на колени, руки вверх - наружу
3-4 И.П. сед на пятках
5-6 Наклон вперёд, руки назад
7-8 И.П. сед на пятках, в конце упор стоя на коленях.

Припев:

- А 1-4** 4 шага вперёд в упоре, стоя на коленях.
5-8 3 наклона головой вперёд (повторить 3 раза) му-му-му
- Б 1-2** Правую руку вверх
3-4 И.П.
5-6 Левую руку вверх
7-8 И.П.
- В 1-2** Правую ногу назад
3-4 И.П.
5-6 Левую ногу назад
7-8 И.П.
- Г 1-4** Повторить движения части А счёт 1-4, передвигаясь назад
5-8 Три движения тазом (хвостик)
- Д 1-8** Повторить движения части Б
- Е 1-8** Повторить движения части В

Танец матрёшек-неваляшек с колокольчиками.

И.П. Дети с колокольчиками в каждой руке стоят врассыпную, ноги во второй позиции, руки слегка подняты в сторону.

- А 1-2** 2 движения колокольчиками справа
3-4 2 движения колокольчиками слева
5-16 Повторить 3 раза движения счётов 1-4

припев

- 1-6** Покачивания на прямых ногах, поднимая то правую, то левую ногу
7-8 Наклон вперёд с разведением рук в сторону.

проигрыш

- А** Кружение на полупальцах, колокольчики на уровне груди, слегка звенят

2 куплет

- А 1-2** Пружинка

- 3-4 И.П.
- 5-8 Повторить движения счётов 1-4
- Б 1-2 2 движения колокольчиками справа
- 3-4 2 движения колокольчиками слева

3 куплет

- А 1 Каблучок вправо
- 2 И.П.
- 3 Каблучок влево
- 4 И.П.
- 5-8 Повторить движения счётов 1-4

Танец «Весёлый колобок»

И.П. дети стоят на точках в шахматном порядке.

- А 1-6 маршируют
- 7-8 подпрыгнуть
- 9-16 Повторить движения счётов 1-8
- Б 1-2 Руки полочкой, 2 погрозить пальчиком вправо
- 3-4 Руки полочкой, 2 погрозить пальчиком вправо
- 5-8 Повторить движения счётов 1-4
- 9-16 Моталочка

припев

- А 1-2 Руки полочкой, наклон полочки вправо. И,П,
- 3-4 Руки полочкой, наклон полочки влево. И.П.
- 5-8 Повторить движения счётов 1-4
- 9-12 Руки вытянуть перед собой, «лепим пирожки»
- 13- Пружинка с поворотом корпуса вправо
- 14
- 15- Пружинка с поворотом корпуса влево
- 16

2 куплет

- А 1-8 Кружение на шаге, переваливаясь (медведь)
- 9-12 4 раза погрозить пальцем
- 13- Топнуть правой ногой
- 14
- 15- И.П.
- 16
- Б 1-2 Руки полочкой, 2 погрозить пальчиком вправо
- 3-4 Руки полочкой, 2 погрозить пальчиком вправо
- 5-8 Повторить движения счётов 1-4
- 9-16 Моталочка

Хоровод

И.П. Дети стоят по кругу, держась за руки.

- А 1-8 8 шагов вправо по кругу
- Б 1-8 8 шагов по кругу на носках
- В 1-8 Повторить движения части А в другую сторону
- Г 1-8 Повторить движения части Б в другую сторону

припев

- А 1-4** 4 шага вперёд, поднимая руки вверх.
5-8 4 шага назад, дугами назад, руки вниз.
Б 1-8 8 махов в сцеплении вперёд-назад
В 1-8 Руки вверх в сцеплении, посмотреть друг на друга.
Г Повторить движения части Б
Д Повторить движения части В

2 куплет

Повторить движения 1 куплета.

Ритмический Танец сидя

- А 1-2** Хлопки ладонками по коленям
3-4 Хлопки в ладоши перед собой
5-6 «ножницы» (скрестные движения руками) справа
7-8 «ножницы» слева
Б 1-2 «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа
3-4 «погремушки» слева
5-6 «Зайчики» (разгибание двух пальцев «ушки» - на правой руке, поднятой над головой)
7-8 «Зайчики» левой рукой
В 1-2 «пианино» (имитация игры на пианино) справа
3-4 «пианино» слева
5-6 Поклоны головой вправо
7-8 Поклоны головой влево
Г 1-2 Топнули правой ногой
3-4 Топнули левой ногой
5-6 Все встают
7-8 Все садятся.

Полька-хлопушка

И.П. Один ребёнок лицом в круг, другой - спиной, держатся за руки.

- А 1-4** Стоящие во внешнем кругу, прыгают 4 раза и хлопают в ладоши партнёру
5-8 Стоящие во внутреннем кругу, прыгают 4 раза и хлопают в ладоши партнёру
Б Повторить движения части А
В 1-8 Берутся за руки и выполняют 4 приставных шага по линии танца
Г 1 Опускают руки и хлопают в ладоши перед собой
2 Хлопают в ладоши друг друга правыми руками
3 Повторить счёт 1
4 Хлопают в ладоши друг друга левыми руками
5-8 Повторить счёт 1-4

Карусельные лошадки

Вступление

- 1-4** И.П. стоя лицом в круг, руки согнуты вперёд, кисти вниз.

5-8 Полуприседы, в конце поворот направо.

1 куплет

А Б 1-16 8 шагов по кругу с высоким подниманием бедра согнутой ноги, наклоняя и выпрямляя туловище вперёд, разгибая и сгибая руки вперёд – вниз (каждый шаг на 2 счёта)

В 1-8 8 шагов по кругу на носках, высоко поднимая колени

Г 1-8 Повторить движения части В

Проигрыш

1-8 Полуприседы, как во вступлении, с поворотом налево лицом в круг.

Припев

А 1 Полуприсед, свободный мах руками назад

2 Встать, свободный мах руками вперёд.

3-4 Повторить счёт 1-2

5-8 Повторить счёт 1-4

Б 1-2 2 разгибания и сгибания правой ноги справа с касанием пола и движением руками (лошадка бьёт копытом)

3-4 2 наклона головой вперёд (лошадка кивает головой)

5-6 Повторить счёт 1-2 с другой ноги

7-8 Повторить счёт 3-4

В-Г Повторить движения частей А – Б

Проигрыш

Повторить проигрыш, в конце поворот направо

2 куплет

Повторить движения первого куплета в конце поворот налево (лицом в круг)

Припев

Повторить упражнения припева

Проигрыш

Повторить упражнения проигрыша в конце поворот направо.

Воробьиная дискотека.

И.П. сидя на стуле, руки на коленях.

А 1-8 Наклоны головой вправо-влево на каждый счёт

Б 1-2 Наклон головой вперёд

3-4 И.П.

5-6 Наклон головой вперёд

7-8 И.П.

В Повторить движения части А

Г Повторить движения части Б

1 куплет

А 1-8 4 хлопка перед собой через счёт

Б 1-8 4 хлопка о колени через счёт

В 1-8 4 хлопка справа-слева через счёт

Г Повторить движения части Б

- Д 1-2 Наклон вправо, руки на пояс
 3-4 Выпрямиться
 5-6 Наклон влево
 7-8 Выпрямится
- Е 1-2 Разогнуть вперёд правую ногу
 3-4 Приставить
 5-6 Разогнуть вперёд левую ногу
 7-8 Приставить
- Ж 1-8 8 шагов сидя, высоко поднимая колени
- З 1-8 Сидя, на каждый счёт колени вправо – влево с разноименной работой согнутых рук (твист)

припев

- А 1 Наклон вправо, руки согнуты вперёд ладонями вперёд, пальцы в стороны.
 2 Повторить счёт 1 влево
 3-4 Повторить счёт 1-2
 5-6 Поворот туловища направо, руки согнуты в стороны, сгибать и разгибать кисти (крылышки)
 7-8 Повторить счёт 5-6 в другую сторону.
- Б Повторить движения части А
- В Повторить движения части А
- Г Повторить движения части А

2 куплет

- А 1-4 Наклон вперёд, руки назад-наружу, потряхивая кистями (крылышками)
 5-8 Выпрямиться
- Б Повторить движения части А
- В 1-4 Встать, руки вверх – наружу
 5-8 Сесть с опорой руками о стул

Большая прогулка

- И.П. Дети стоят в парах лицом по линии танца, держатся за руки, свободная рука на платице.
- А 1-7 7 шагов вперёд с внешних ног
 8 Приставить ногу с поворотом друг к другу
- Б 1-3 3 шага назад
 4 Приставить ногу
 5-6 2 хлопка в ладоши
 7-8 Поочерёдно два притопа ногами
- В 1-4 4 шага вперёд, обходя друг друга правым плечом
 5-7 Спиной 3 шага назад, обходя друг друга левым плечом
 8 Приставить ногу, руки в стороны и взяться за руки (закрытая позиция)
- Г 1-2 Переменный шаг правой по кругу
 3-4 Переменный шаг левой
 5-8 4 шага вперёд по кругу, встать на свои места И.П.

Сосулька

- И.П.** Полуприсед
А 1-4 4 потряхивания правой кистью
5-8 4 потряхивания левой кистью
Б 1-4 4 потряхивания двумя кистями
5 Взмах руками скрестно перед собой
6 Со взмахом руки в стороны
7-8 Повторить счёт 5-6

1 куплет

- А 1-4** Пружиня в полуприседе, 4 потряхивания руками справа
5-8 Повторить счёт 1-4 – потряхивания руками слева
Б 1 Пружиня, взмах руками вправо
2 Пружиня, взмах руками влево
3-4 Повторить счёт 1-2
5-8 Встать, дугами наружу руки вверх с потряхиванием кистями
В 1-4 Приседая, колени вправо-влево с расслабленными движениями руки вниз – упор присев.
5-8 Сед на правом боку, с поворотом налево лечь на спину, руки в стороны – книзу.
Г 1-4 4 потряхивания ногами
5-6 Руки вперёд
7-8 Руки расслабленно в стороны

Вару-вару

- И.П.** Дети стоят в парах лицом друг к другу в закрытой позиции
А 1-2 Приставной шаг с небольшим наклоном туловища в сторону движения
3-4 Повторить счёт 1-2
5-8 2 приставных шага в другую сторону
Б Повторить движения части А
В 1 Полу приседая, хлопок перед собой
2 С поворотом направо правую ногу вперёд на пятку, левой рукой хлопок о левую руку партнёра, правая рука в сторону. Предплечье вверх.
3-4 Повторить счёт 1-2 в другую сторону.
5-8 Повторить счёт 1-4
Г 1-2 2 хлопка перед собой
3-4 2 хлопка о колени
5-6 Повторить счёт 1-2
7-8 2 хлопка перед собой о ладони партнёра.

Матушка-Россия.

- И.П.** стойка руки в сторону кисть на себя
А 1-4 4 пружинистых шага вперёд
5-6 2 пружинистых полуприседа с поворотом туловища направо и двумя движениями согнутыми руками вниз

- 7-8** Повторить счёт 5-6 в другую сторону.
- Б** Повторить движения части А
- 1 куплет*
- А 1-3** 3 шага вперёд постепенно раскрывая руки в стороны.
- 4** Приставить с акцентом ногу, руки в стороны.
- 5-7** 3 шага назад, руки через вторую позицию на пояс (закрывать)
- 8** С акцентом приставить ногу.
- Б** Повторить движения части А счёт 1-7
- 8** Руки перед собой
- В 1-2** Приставной шаг вправо
- 3** Шаг вправо
- 4** Левую пятку в сторону с наклоном туловища влево.
- 5-8** Повторить счёт 1-4 в другую сторону, приставные шаги.
- Г** Повторить движения части В
- припев*
- А 1** Правую ногу вперёд на пятку, руки на пояс.
- 2** Приставить правую ногу с акцентом.
- 3-4** «тройной притоп» (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра)
- 5-6** Три раза 5 и 6 опустить и поднять плечи, руки в стороны – книзу, кисть на себя.
- 7-8** Повторить счёт 5-6
- Б** Повторить движения части А с другой ноги
- В 1-2** На шаг правую ногу в сторону, правую руку в сторону кверху.
- 3-4** Приставить левую ногу, правую руку согнуть к левому плечу, локоть вперёд.
- 5-8** «русский поклон» вперёд
- Г** Повторить движения части в другую сторону.

Проигрыш

повторить вступление, стоя на месте

2 куплет

повторить упражнения 1 куплета.

Упражнение с платочком

И.П. Присев, платочек в правой руке.

1 куплет

- А 1** Встать, взмах платочком вверх
- 2** И.П.
- 3** Повторить счёт 1
- 4** И.П., переложить платочек в левую руку.
- 5-8** Повторить счёт 1-4 с платочком в левой руке.
- Б 1** Встать, пружиня, правую ногу на шаг в сторону, взмах платочком в право.
- 2** Пружиня, платочек перед собой
- 3** Повторить счёт 1
- 4** Повторить счёт 2, переложить платочек в левую руку

- 5-8 Повторить счёт 1-4, платочек в левой руке, взмах в другую сторону.
- В** 1 Наклон влево, взмах платочком в правой руке вверх, левая рука за спину.
 2 Наклон в право, левая рука с платочком вниз
 3 Повторить счёт 1
 4 Выпрямиться, переложить платочек в правую руку за спиной
 5-8 Повторить счёт 1-4 в другую сторону с платочком в правой руке
- Г** 1-8 Поворот переступанием направо на 360 на носках (или на стопе), платочек вперёд, держа за концы в обеих руках. В конце принять И.П. – присев, платочек в правой руке.
- 2 куплет*
- Повторить упражнения первого куплета.

Танец «Беличьи забавы».

И.П. Дети стоят парами по кругу.
1 куплет

- А** 1-2 «умывалочка» справа
 3-4 «умывалочка» слева
 5-7,8 «хвостики», пауза
 9-11,12 «хвостики», пауза

- Б** 1-2 «ягодки» (справа имитируют сгребание плодов с куста)
 3-4 Прыжок с поворотом вправо, прыжок с поворотом влево
 5-6 «ягодки» (слева имитируют сгребание плодов с куста)
 7-8 Прыжок с поворотом вправо, прыжок с поворотом влево

Присев

- А** 1 Руки вытянуть вперёд-вправо, правую ногу выставить на носок,
 2 И.П.
 3 Руки вытянуть вперёд-влево, правую ногу выставить на носок,
 4 И.П.
 5-8 Кружение на беге с высоким подниманием бедра
 9-12 Повторить фигуры 1-4
 13-16 «хвостики», «носики»

2 куплет

- А** 1-8 Бег по кругу с высоким подниманием бедра
 9-10 «тарелочки» - скользящие хлопки перед собой
 11-12 3 шлепка по передней части бедра
 13-16 Повторить фигуры 9-12
 17-20 Разбирают корзинки и встают в пары

А *3 куплет*

- 1-4 Толкалочка руками
 5-8 Меняются местами
 9-16 Повторить фигуры 1-8

- Б 1-4 Грибок вытянуть вперёд вправо, И.П.
5-8 Ребёнок справа оббегает ребёнка стоящего слева
9-12 Грибок вытянуть вперёд влево, И.П.
13-16 Ребёнок слева оббегает ребёнка стоящего справа
17-30 Солист выбегает с корзинкой на середину зала и зовёт всех за собой, дети выстраиваются за солистом, вытягивают руки с корзинками и выходят из зала шагом с высоким подниманием бедра.