

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4 «КОЛОКОЛЬЧИК»
(МБДОУ «ДС №4 «КОЛОКОЛЬЧИК»)

✉ 663330 Красноярский край, г. Норильск, район Талнах, ул. Горняков, 13 ☎ факс (3919) 37 – 13 - 42 E-mail:
mdou4@norcom.ru

ОГРН 1022401630921, ОКПО 58802069, ИНН/КПП 2457051921/245701001

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

ДС №4 «Колокольчик»

_____ Е.М. Хатнюк

«__» _____ 2024 г.

Программа

дополнительного образования по хореографии

для детей дошкольного возраста:

«Каруселька»

(возраст детей 5-7 лет)

Составитель:

А.А. Качинская

Пояснительная записка

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

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными.

Ритмические движения являются лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 4-7 лет.

Практическая основа программы сложилась за время многолетней работы с детьми дошкольного возраста в детском саду.

Программа представляет собой детально разработанную систему, в которой интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Все это дается детям в игровой форме и адаптировано для дошкольников средней, старшей и предшкольной группы.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут

сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Обязательным направлением программы является обучение детей элементами казахского национального танцевального искусства. Изучение казахских танцев имеет огромное значение в воспитании дошкольников любви к своей стране, своей родине.

В основу данной программы положен богатейший опыт основоположников казахского народно-сценического танца – Д.Абировой, А.Исмаилова, Ш. Жиенкуловой.

Данная программа соответствует требованиям:

- Государственного общеобязательного стандарта дошкольного воспитания и обучения, утвержденного постановлением Правительства РК от 23 августа 2012 года №1080

- Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения от «12» августа 2016 года

- Санитарно-эпидемиологических требований к объектам образования от 16 августа 2017 года №611

Актуальность программы заключается, в формировании понимания и осознания ценности здорового образа жизни и двигательной активности у детей, приобщения к танцевальной культуре и музыке.

Новизной программы «Каруселька» является активизация творческого потенциала ребенка посредством использования видов здоровья сберегающих технологий, а также интерактивных методов проведения занятий.

Цель программы - развитие творческих качеств и физических способностей детей дошкольного возраста 5-7 лет, посредством обучения искусству хореографии.

Задачи:

Обучающая - обучение детей танцевальным движениям и подготовке к выступлениям на сцене.

Развивающая – развитие музыкальных и физических данных детей: координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений, воображения, фантазии, музыкальный слух и чувство ритма.

Воспитательная – воспитание у детей интереса к занятиям хореографией, любви к прекрасному, трудолюбия, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

Оздоровительная - сохранение и укрепление здоровья детей

Педагогическая целесообразность

Из многолетнего опыта работы с детьми по развитию танцевальных способностей стало понятно, что стандартных элементов и способов передачи информации недостаточно для современных детей, так как уровень умственного развития и потенциал нового поколения стал намного выше. В связи с этим, современные композиции и постановки танца дают толчок к развитию детского интеллекта, активизируют творческую активность детей, учат мыслить нестандартно.

Важное условие развития ребенка – не только оригинальное задание, но и использование своего творческого характера.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольной организации возможно только при использовании *педагогических принципов и методов обучения*, которые построены на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлены на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, способностей и интегративных качеств.

Педагогические принципы:

➤ **принцип доступности и индивидуальности** (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)

➤ **принцип постепенного повышения требований** (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)

➤ **принцип систематичности** (непрерывность, регулярность занятий.)

➤ **игровой принцип** (занятие строится на игре.)

➤ **принцип сознательности, активности** (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)

➤ **принцип повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)

➤ **принцип наглядности** (практический показ движений.)

Методические приемы

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где используется игровая атрибутика, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Метод зеркального показа применяется тогда, когда необходимо контролировать методику исполнения движения или комбинации. Этот метод позволяет делать анализ и исправлять ошибки во время исполнения движения. Преподаватель стоит лицом к детям и выполняет движение по зеркальному принципу: говорим о правой стороне, а выполняем левой.

Показ при помощи ученика используется тогда, когда дети уже имеют определенные навыки и умения, и могут пользоваться своими знаниями. Методика исполнения движения или комбинации должна быть не сложной.

Видео-метод может применяться для самостоятельной работы детей и часто используется в обучении танцевальных движений. Безошибочное воспроизведение изученного – главное требование и основной критерий эффективности хореографического обучения. Кроме того, он экономит время и облегчает понимание несложных комбинаций.

Работа по данной программе строится на принципе *интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, носит инновационный характер, так как в системе работы используются игровые методы и способы развития творчества детей.

Интеграция программы с образовательными областями

«Социум» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности; воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам; формирование патриотических чувств; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.

«Познание» - формирование целостной картины мира; расширение кругозора в сфере хореографического искусства, творчества; формирование представлений: занятия по хореографии способствуют усвоению знаний о количестве предметов и их пространственном

расположении; расширение кругозора в процессе соответствующей тематике беседы, различных наблюдений, экскурсий; знакомство со строением предметов, объектов.

«Коммуникация» - практическое овладение воспитанниками нормами речи, использование для обогащения словарного запаса художественных произведений и художественного слова: считалок, загадок; развитие связной и монологической речи при описании танца, музыкальной композиции, развитие коммуникативной функции речи; использование танцев в театральных постановках, для создания единого, художественного образа.

«Творчество» - обязательное применение музыкальных произведений для обогащения содержания области деятельности, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса; исполнение танца по впечатлениям просмотренных сказок, постановок; исполнение танцев в праздниках, развлечениях. Музыкалотерапия – прослушивание звуков окружающего мира; музыкальных сказок и импровизаций на различные темы, музыкальное оформление для создания настроения и лучшего понимания образа, выражения собственных чувств.

«Здоровье» - развитие всех мышц тела ребенка, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; предупреждение нарушения осанки; использование видов здоровье сберегающих технологий, такие как:

- Релаксация;
- Дыхательная гимнастика;
- Самомассаж.

Содержание программы «Каруселька»

Основными содержательными компонентами программы являются следующие виды танцевальной деятельности детей:

Ритмика

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой. Данный раздел включает в себя:

Ритмическая разминка на середине зала:

- повороты и наклоны головы,
- подъем и вращение плеч,
- перегибы корпуса,
- вращение рук, кистей,
- смещение бедер,
- подъемы на носочки,
- ритмические элементы (хлопки, удары ногой),
- прыжки на двух ногах и с поднятыми ногами.

Выполнение ритмических упражнений может сочетаться с предметами: мячами, обручами, помпонами, флажками, гимнастическими палками, султанчиками, лентами, цветами, платочками, музыкальными инструментами (бубнами, ложками, колокольчиками) и пр.

Ритмическая разминка по кругу зала:

- естественные бытовые шаги;
- танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног;
- шаги на полупальцах при вытянутых коленях;
- шаги на пятках;
- шаги с высоко поднятыми коленями вытянутыми пальцами ног;
- легкий бег;
- бег с вытянутыми пальцами ног;

- бег с высоко поднятыми коленями;
- бег с подскоками.

Ритмическая разминка поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Каруселька».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями:

- построение в шеренгу и в колонну по порядку (по росту, на задний, передний план, из одной шеренги в несколько по ориентирам, шахматный порядок, по образному расчету и указанию педагога);
- построение в круг и передвижение по кругу (замкнутый круг, раскрытый круг - полукруг, круг в круге, сплетенный круг (корзиночка), лицом в круг, лицом из круга, круг парами);
 - построение врассыпную;
 - построение по диагонали;
 - «змейка»;
 - «до - за – до».

Эти упражнения научат детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети изучат простые рисунки танца для использования их в концертных номерах, смогут свободного перемещения в пространстве, приобретут навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Партерный экзерсис - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп (вращение стоп, натягивание носка стопы);
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага («лягушка», «ракета», «пальчики бегут», наклоны к ногам, вытянутым в стороны, вперед);

➤ упражнения для улучшения гибкости позвоночника («кошечка», «собачка», «коробочка», «складочка», «свечка», «мостик», «паучок», кувырки назад);

➤ упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (махи ногами вперед, в стороны, назад);

➤ упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава («птицы летят», «цветочек», «замочек» и др.);

➤ упражнения для исправления осанки («звездочка», «лодочка», «ласточка», «мячик»);

➤ упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («качалочка», поднимание обеих ног на 45°, «ножницы»).

Элементы классического танца

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. Одной из задач изучения элементов классического танца является формирование правильной осанки и координации движений. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями, которые способствуют развитию мускулатуры ног, рук, спины и подготовит их к изучению более сложных элементов.

Содержание данной темы:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног (I, II, III, IV, V, VI);
- чередование позиций
- позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья)
- перевод рук из позиции в позицию;
- Полуприседание легкие прыжки;

Занятия на втором году обучения значительно усложняются по сравнению с программой первого года.

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. В это время дети уже проявляют достаточную организованность, их движения становятся более точными, более выразительными. Занятия проводятся так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки и помочь им понять и полюбить искусство танца.

Элементы народного танца

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами казахского, немецкого, русского: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

Наиболее характерные особенности *казахского танца* – сохранение национальных эстетических принципов танца, во многом отличных от принципов выполнения танцевальных движений у других народов, воспитание пластичной казахской образности, её поэтичной, самобытной красоты.

В движениях казахского танца прослеживаются мотивы орнамента, труд казахского народа, имитация явлений природы, движения и повадки птиц и зверей.

Разучивая казахские танцы с детьми, необходимо учитывать различие движений для девочек и мальчиков. Мальчикам присуща экспрессивность исполнения, подвижность плеч, резкость движений, так называемая «игра» суставов, гибкость, напряжённость и собранность корпуса. Для девочек характерна сдержанность и спокойность, без резких движений, плавность движений рук, сопровождающаяся вращением кистей «от себя» или «к себе», исполняемая легко и волнообразно, а иногда и обыгрывание предметов (зеркальце, цветок, коса).

Изучая элементы данного танца, дети учатся различать характер, темп, особенности ритма и сочетать свои движения с музыкой.

Элементы казахского народного танца:

1. Позиций рук:

- 1-я позиция «Салем» (поклон);
- 2-я позиция «Кус-канаты» (крылья-птиц);
- 3-я позиция «Қос-муйіз» (бараньи рога);
- 4-я позиция. «Саулеке» (головной убор девушки);
- 5-я позиция. «Саныр-муйіз»;
- 6-я позиция (для мальчиков) «Белбеу» (кушак);
- 6-я позиция (второй вид) «Қамшы» (плеть).

2. Позиции и положения ног:

- 5 свободных, 5 открытых, 5 прямых позиций;

- «Молдас».1-основной молдас, 2- сценический молдас, 3- молдас на одной ноге.

3. Положения рук:

- «Кереге көз» - решетчатая стена юрты;
- «Сыйлық» - преподношение;
- «Қызғалдақ» - цветок тюльпана;
- «Білезік» - браслет;
- «Айна» - зеркало;
- «Домбыра»;
- «Қамшы ұстау» - держать плеть;
- «Өрнек» - орнаменты.

4. Движения рук:

- «Қол қимылы айналма»;
- «Толқын»;
- «Жалын»;
- «Бидай»;
- «Орама».

5. Движения ног (ходы)

- простой основной ход на всей стопе.
- простой ход с пятки.
- боковой ход на носках
- переменный ход с пятки.

Изучая элементы **немецкого танца**, дети познакомятся с традициями, обычаями, национальным колоритом жизни народа Германии, связанными с народной песней, музыкой, с предметными атрибутами. Традиционным и богатым танцевальным наследием немецкого народа является массовый танец (полька, хоровод).

Среди детских немецких игровых танцев, распространены польки и хороводы: с одним лишним — «Gnsedieb», с догонялками — «Katz'und Maus» (Кошки и мышки), с перестановкой в круге — «Kranz binden», с распушением круга «Wer sitzt in diesem hohen Turm?», детские хороводы с приседанием на корточки или падениями «Kinder auf dem Holderbusch» и или падениями «Kinder auf dem Holderbusch» и мн. др.

Исполняя немецкий танец, мальчикам разрешается выкрикивать возгласы, топать и хлопать (по бедру, голени, ботинкам), а девочкам – изящно кружиться и притопывать.

Элементы немецкого народного танца:

- позиции рук и ног
- положения рук в паре
- шаги с приседанием
- переменный шаг

- приставной шаг
- бытовой шаг
- шаг – подскок
- притопы
- хлопки
- вращение

Русский народный танец - имеет глубокую историю и берет свои корни еще с Древней Руси. К русским народным танцам относятся: зазорные огромные хороводы, пляски и народные массовые гуляния, что были неотъемлемой частью ежегодных традиционных праздников, увеселительных программ и символических ярмарок.

Обучаясь русскому танцу, дети знакомятся с фольклорными традициями и историй русского народа, им прививается умение красиво двигаться, изящно держать свое тело, укрепляя и развивая их физические данные.

Элементы русского народного танца:

- позиции и положения рук и ног;
- приставные шаги в сторону;
- ходьба на полупальцах;
- боковой, приставной шаг;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг с притопом;
- шаг с подскоком;
- шаг с выведением ноги на пятку;
- подскоки;
- тройные прыжки;
- боковой галоп;
- бег с отбрасыванием согнутых ног назад;
- «ковырялочка»
- хлопки
- притопы
- вращения
- хлопки и движения для мальчиков (хлопки одинарные по бедру и голенищу, присядка с выставлением ноги на пятки)

Элементы бального танца

Бальные танцы — это не только необычайно красивое, но и очень полезное для здоровья увлечение. Занятия танцами укрепляют сосуды и мышцы, увеличивают физическую выносливость ребенка, улучшают осанку, поднимают настроение, тренируют моторику и координацию движений, формируют красивую походку.

Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить *движения «Польки»*:

- положения в паре («лодочка», руки «крест-накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи);
- подскоки;
- боковой галоп.

Движения «Вальса»:

- положение рук в паре;
- покачивание в разные стороны;
- вращение;
- «вальсовая дорожка»;
- «перемена».

Движения «Ча-ча-ча»:

- открытая позиция;
- закрытая позиция;
- чек;
- шассе;
- повороты.

Движения «Рок –н-ролла»:

- кик;
- закручивание;
- поочередные взмахи ногами;
- соскок и взмах;
- прыжки.

Элементы эстрадного танца

Детский эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, народного, бального, а также современных танцев джаз-танца, хип-хопа, фанка.

В детском танце, гораздо большую роль, нежели в любом другом танцевальном направлении, играет индивидуальность исполнителя. Это неудивительно, ведь детский эстрадный танец — это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом. Изучая эстрадные танцы внимание фокусируется на теле, его физической нагрузке и на получении навыков контролируемых,

разнообразных, сбалансированных и пластичных движений, что отлично способствует развитию гибкости и силы, как у мальчиков, так и у девочек.

Использование на практике творческого воображения дошкольников, их умение выполнять и придумывать что-то новое и оригинальное, превращают эстрадные танцы в очень приятную физическую активность, что только благоприятно сказывается на гармоничном развитии детей. В танце дети, используя ритмические движения, выражают свои чувства – самоуверенность, страх, радость...

Танцы отлично развивают у ребят артистические способности. Поэтому обучаясь пониманию и осознанию элементов танцевальных движений, повышается и уровень артистизма у детей.

Движения на середине зала и в продвижении:

- «брызги»
- «волна» вперед и в сторону
- выпад с поворотом
- «покачивание» корпуса вперед и назад
- «пружинка»
- «кик» с переступанием
- прыжки из стороны в сторону
- шаг накрест и выведение ноги в сторону

Постановочная работа

Этот раздел включает изучение танцевальных композиций, этюдов и танцев на основе разученных элементов народных, балльных и эстрадных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы дети исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя национальный характер танца.

В постановочную работу входит: усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных комбинаций. В начале дети знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. В процессе постановочной работы руководитель рассказывает детям о своем замысле, о содержании танца, т.е. сообщает им то, что должно помочь им творчески осмыслить свою работу над танцем.

Разучивание композиции танца производится по частям. Разучив одну часть танца, можно переходить к следующей части и затем

исполняют все вместе и так далее, пока танец не будет разучен до конца. Ответственным моментом работы является отработка танца, достижение выразительного, точного и осмысленного исполнения танца.

Таким образом, можно сделать вывод, что при постановке хореографического произведения руководитель должен:

- определить характер и содержание постановки;
- учитывать возрастные особенности исполнителей;
- определить тему, идею и содержание постановки;
- соблюдать технологию построения танца;
- помнить о воспитательном значении хореографических произведений.

Казахский танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у детей.

Занятия по-народному, бальному и эстраднему танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; эзерсис на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Задачи постановочной работы:

- подготовка к показательным выступлениям;
- овладение искусством танца;
- освоение хореографической техники определенного жанрового направления;
- воспитание красоты и выразительности движений;
- освоение актерской выразительности в исполнительском мастерстве;
- укрепление здоровья через совершенствование мышечно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Хореографические постановки являются основой репертуара. Формируя репертуар для каждой возрастной группы детей, руководитель обязан учитывать его воспитательное значение, так, как только высоко художественные постановки репертуарного плана обладают сильным средством воздействия на зрителей и на исполнителей.

Репертуарный план должен включать в себя различные по форме танцы:

- Массовые танцы (от 10 и больше);
- Сольные танцы (1-3 человека);
- Мелкогрупповые (4-8 чел.)
- Смешанные и отдельные по половому признаку.

При подборе постановок руководитель должен учитывать:

- сроки обучения;
- возрастные особенности детей;
- исполнительские возможности и способности детей;
- сроки обучения, возраст и возможности исполнителей;
- заинтересованность детей в изучаемом материале;
- содержание танца;
- хореографическую лексику;
- возможность раскрытия индивидуальностей;
- актерские и эмоциональные возможности.

Создание танца будет удачно только в том случае, когда присутствует интересная хореографическая лексика, а исполнители выразительно воплощают замысел и идею танца на сцене, подчиняя форму и характер танцевальных движений его содержанию. Интересным танец будет тогда, когда руководитель сочинит наиболее выигрышный для возрастной группы детей вариант.

По программе «Каруселька» разучиваются следующие постановки: народные танцы «Камажай», «Бэйге», «Достык», «Шэйға шақыру», «Праздничный немецкий танец», «Березки», «Подарочек», «Веселая полечка»; балльные танцы: «Гүлдер вальсы», «Вальс знакомств», «Стиляги», «Веселый рок-н-ролл», «Забавный оркестр»; эстрадные танцы «Журавли», «Под дождем», «Джентльмены», «Заводные куклы»; этюды «Ақ көгершің», «Снежинки», «Гномики», «Елочки», «Моряки», «Танец с лентами», «Весенняя фантазия» и многое другое.

Музыкально-двигательные игры

Танцевальная игра способствует: выявлению творческого потенциала ребенка; развивает внимание, память, координацию движений; учит двигаться в соответствии с характером музыки и передавать эмоциональный настрой произведения.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. Эти игры являются одной из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритма-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценированные стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.

По программе «Каруселька» дети познакомятся с такими играми как: «Балапандар», «Танцуем, сидя», «Кто танцует?», «Веселые фигурки»,

«Не скажем, но покажем», «Змейка», «Достар», «Волшебный платок», «Застывшее мгновение», «Танцевальные фантазии» и др.

Релаксация

Одним из средств оздоровления детей, их психического благополучия является релаксация. Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического и физического напряжения. Релаксация может быть, как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Мышечная и эмоциональная раскованность – это главное условие для правильных телодвижений в танцевальной деятельности. Для формирования эмоциональной стабильности и раскованности движений ребенка важно научить ребенка управлять своим телом. Раскрепощаясь, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

На занятиях по хореографии важно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Этот раздел включает в себя:

- упражнения на расслабление мышц спины, ног, рук и развитие пластики («Цветок», «Корабль и ветер», «Спящий котёнок», «Гроза»);
- упражнения на расслабление и воображение «Водопад», «Воздушный шарик», «Облака»);
- имитационные и образные упражнения («Игрушки», «Свеча», «Снежинки»).

Каждое занятие состоит из трех частей: *подготовительной (вводной), основной и заключительной*, где все вышеизложенные содержательные компоненты программы тесно взаимосвязаны друг с другом и составляют единое целое.

Подготовительная часть урока занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы (упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки), связки и суставы (упражнения танцевально-ритмической гимнастики), создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Сюда входят следующие виды танцевальной деятельности:

- построение;
- реверанс для девочек, поклон для мальчиков;
- ритмика (ритмическая разминка на середине зала, по кругу);
- упражнения на ориентировку в пространстве.

Основная часть урока длится от 70 до 85% общего времени. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. В этой части реализуются задачи *этапов обучения* и формируются двигательные умения и навыки. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающие творческий способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

К основной части относятся:

- партерная гимнастика;
- элементы классического, народного, бального, эстрадного танца;
- постановочная работа;
- музыкально-двигательные игры.

Заключительная часть урока длится от 3 до 7% общего времени. В том случае если основная часть урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части урока используются:

- Релаксация;
- Дыхательная гимнастика;
- Самомассаж.

Если урок направлен на изучение нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Этапы процесса обучения

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения

педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети достигают следующих результатов:

Первый год обучения (средняя группа):

- владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- передают характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
- самостоятельно начинают движения после вступления;
- творчески используют знакомые движения в импровизациях и играх;
- внимательно слушают танцевальную мелодию, чувствуют ее характер, выражают свои чувства словами, рисунками, движением;
- узнают танцевальные движения по мелодии;
- выполняют танцевальные движения: прямой галоп, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах и т.д.;
- ставят ногу на носок и на пятку, ритмично хлопают в ладоши;
- выполняют движения с предметами (ленточками, платками, цветами) и несложные танцевальные элементы народного, эстрадного-игрового танца.

Второй год обучения (старшая группа).

- принимают правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строятся (быстро, точно), сохраняют правильные дистанции в колонке парами;
- наблюдают темп движений, обращая внимание на музыку;
- строятся в круг из шеренги и в рассыпную.
- реагируют сменой движений на смену характера музыки;
- самостоятельно ускоряют и замедляют темп разнообразных движений;
- реагируют на темповые и динамические изменения в музыке;
- легко, естественно и непринужденно выполняют шаг польки, переменный шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, подскоки, шаг с подскоком, шаг с выведением ноги на пятку, тройные прыжки и т.д.;
- ритмично, легко и непринужденно действуют с мячами, с цветами и другими предметами под музыку;

➤ свободно и четко выполняют элементы казахского, русского и немецкого народного танца, бального и эстрадного танца.

Третий год обучения (подготовительная группа).

➤ умеют исполнять танцевальные импровизации на основе знакомых танцевальных движений и элементов;

➤ осваивают простые танцевальные движения – подскоки, галоп и др.;

➤ умеют исполнять элементы казахского, немецкого и русского народных танцев, характер музыки в движении;

➤ умеют соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;

➤ приобретают навыки публичных выступлений;

➤ умеют исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках;

➤ умеют исполнять простые танцевальные этюды и танцы;

➤ умеют ориентироваться на сценической площадке;

➤ умеют самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;

➤ приобретают навыки перестраивания из одной фигуры в другую;

➤ владеют первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;

➤ приобретают навыки координации движений.

➤ приобретают знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

➤ умеют понимать и исполнять указания преподавателя;

➤ умеют работать в танцевальном коллективе;

➤ умеют видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;

Занятия по данной программе направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевальные комплексы, игры и танцевальные композиции.

Особенности реализации программы

Программа реализуется в форме дополнительной платной услуги. Наличие программы является основным условием ее реализации.

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Форма занятий: групповая с элементами индивидуальной работы

Режим занятий: занятия проводятся в течение учебного года 1 раз в неделю (во второй половине дня) с октября по май включительно, по 30 минут, 4 занятий в месяц.

Занятия проводятся в светлом просторном зале.

Необходимы следующие средства обучения:

- музыкальная аппаратура;
- гимнастические коврики;
- одежда для девочек (черные гимнастические купальники);
- одежда для мальчиков (белая футболка, черные шорты);
- обувь (чешки, балетки);
- сценические костюмы;
- реквизиты.

Самое главное условие реализации данной программы - желание детей. Приветствуется помощь родителей в изготовлении реквизитов и пошиве сценических костюмов. Объективно необходимо постоянное самообразование педагога.

Личностные результаты

Программа направлена на то, чтобы приобщить детей к творчеству. Дети знакомятся с разнообразием движений, их особенностями, многообразием материалов, используемых в танце, учатся на основе полученных знаний создавать свои маленькие композиции. Таким образом, развивается творческая личность, способная применять свои знания и умения в различных ситуациях.

Дети, освоившие программу «Каруселька», приобретают новые знания и умения, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей, умеют свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

С помощью занятий по программе развивается эстетический вкус, культура поведения, общения, художественно-творческая и танцевальная способности.

Нельзя не отметить положительное влияние хореографии на *развитие личностных* качеств ребенка:

- терпеливость;
- сосредоточенность;
- трудолюбие;
- чувство коллективизма;

и на *приобретение интерактивных* качеств:

- инициативности;
- самостоятельности;

- любознательности;
- наблюдательности;
- фантазии;
- склонности к экспериментированию;
- способности к принятию решений.

Танцевальная деятельность является способом психологической разгрузки и влияет на развитие творческого воображения.

Поэтому можно сказать, что искусство танца в целом способствует гармоничному развитию личности детей и имеет большое психологическое и педагогическое значение.

Формы подведения итогов

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

Планирование занятий по хореографии

Учебно-методический план

№	Раздел	Количество часов
		1-й год обучения
1	Ритмика	4
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	3
3	Партерная гимнастика	4
4	Элементы классического танца	1
5	Элементы народного танца	2
6	Элементы балльного танца	1
7	Элементы эстрадного танца	3
8	Постановочная работа	5
9	Музыкально-двигательные игры	5
10	Релаксация	4
	Всего	32

Календарный план

Октябрь - ноябрь		
№	Группа / Раздел	Старший возраст
1	Ритмика	Ритмическая разминка на середине зала: повороты и наклоны головы, подъем и вращение плеч, перегибы корпуса, вращение рук, кистей, смещение бедер, подъемы на носочки, ритмические элементы (хлопки, удары ногой)
2	Упражнения на ориентировку	построение в шеренгу на задний, передний план, из одной шеренги в несколько, в шахматный порядок, по образному расчету

	в пространстве	
3	Партерная гимнастика	упражнения для улучшения гибкости позвоночника («кошечка», «собачка», «коробочка», «складочка», «свечка», «мостик», «паучок», кувырки назад)
4	Элементы классического танца	постановка корпуса (ноги в свободном положении)
5	Элементы народного танца	Элементы казахского народного танца: Положения рук: «Домбыра»; «Қамшы ұстау» «Өрнек» Движения рук: «Бидай»; «Орама»
6	Элементы бального танца	Движения «Ча-ча-ча»: открытая позиция; закрытая позиция; вращение;
7	Элементы эстрадного танца	выпад с поворотом «покачивание» корпуса вперед и назад
8	Постановочная работа	«Джентльмены», «Камажай», «Танец батыров»
9	Музыкально-двигательные игры	«Кто танцует?», «Летка-енька».
10	Релаксация	упражнения на расслабление мышц спины и ног.

Декабрь - январь

№	Группа / Раздел	Старший возраст
1	Ритмика	Ритмическая разминка на середине зала: прыжки на двух ногах и с поднятыми ногами.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	построение в круг, полукруг, круг в круге, лицом в круг, лицом из круга, круг парами.
3	Партерная гимнастика	упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (махи ногами вперед, в стороны, назад)
4	Элементы классического танца	позиции ног (I, II, III, IV, V, VI); чередование позиций
5	Элементы народного танца	Элементы немецкого народного танца: позиции рук и ног

		положения рук в паре, шаг – подскок притопы хлопки вращение
6	Элементы бального танца	«вальсовая дорожка»; «перемена». кик; закручивание
7	Элементы эстрадного танца	«брызги» «волна» вперед и в сторону «Топяющий шаг на всей ступне»
8	Постановочная работа	«Подарочек», «Заводные куклы», «Зимние забавы»
9	Музыкально-двигательные игры	«Достар»
10	Релаксация	упражнения на расслабление и воображение
Февраль - март		
№	Группа / Раздел	Старший возраст
1	Ритмика	Ритмическая разминка по кругу зала: естественные бытовые шаги; танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног; бег с высоко поднятыми коленями; бег с подскоками.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	построение по диагонали; «змейка»; «до - за – до».
3	Партерная гимнастика	упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («качалочка», поднимание обеих ног на 45°, «ножницы»)
4	Элементы классического танца	позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья) перевод рук из позиции в позицию;
5	Элементы народного танца	Элементы казахского народного танца: боковой ход на носках, переменный ход с пятки. Движения рук: «Қол қимылы айналма»; «Толқын»; «Жалын», «Мойын»
6	Элементы бального танца	Движения «Рок –н-ролла» -поочередные взмахи ногами; соскок и взмах;

		прыжки.
7	Элементы эстрадного танца	прыжки из стороны в сторону шаг накрест и выведение ноги в сторону
8	Постановочная работа	«Ақ көгершін», хоровод «Дружба народов»
9	Музыкально-двигательные игры	«Застывшее мгновение», «Смена пары»
10	Релаксация	имитационные и образные упражнения
Апрель - май		
№	Группа / Раздел	Старший возраст
1	Ритмика	Ритмическая разминка по кругу зала: шаги на полупальцах при вытянутых коленях; шаги на пятках; шаги с высоко поднятыми коленями вытянутыми пальцами ног; легкий бег; бег с вытянутыми пальцами ног.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	построение по указанию педагога, сплетенный круг (корзиночка).
3	Партерная гимнастика	упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
4	Элементы классического танца	Полуприседание (деми плие) легкие прыжки (<i>соте</i> , разножка)
5	Элементы народного танца	Элементы русского народного танца: тройные прыжки; бег с отбрасыванием согнутых ног назад; «ковырялочка» хлопки и движения для мальчиков (хлопки одинарные по бедру и голенищу, присядка с выставлением ноги на пятки)
6	Элементы бального танца	Движения «Вальса»: положение рук в паре; чек; шассе.
7	Элементы эстрадного танца	«пружинка» «кик» с переступанием, «Повороты вокруг себя, руки в стороны»

8	Постановочная работа	«Танец с лентами», «Забавный оркестр», «Потанцуем»
9	Музыкально-двигательные игры	«1,2,3, на носочки»
10	Релаксация	упражнения на расслабление ног и развитие пластики

График проведения занятий по хореографии:
Четверг: 15:30-16:00

Приложение №1

Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников.

Основные позиции и положения рук и ног в народном танце

Основная стойка – пятки вместе, ноги врозь.

1 позиция ног – параллельные стопы прижаты друг к другу.

2 позиция ног – ноги на ширине плеч, носки ног максимально развернуты в стороны.

1 позиция рук – руки опущены вдоль тела.

2 позиция рук – плечи и руки составляют одну прямую линию.

3 позиция рук – руки, образуя овал, подняты вверх.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая рука.

«Лодочка» - стоя лицом друг к другу, руки соединены во 2 позиции.

Движения рук.

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Фонтан» - плавные параллельные движения кистей рук.

«Вращение накрест и в стороны» - на «1» кисти рук соединены в запястьях. На «1» - вращательное движение кистей к себе. На «2» - одна рука поднимается через сторону в 3 позицию, другая - во 2 позицию.

«Мойын» - на «1»- руки соединяются тыльной стороной кистей в 3 позиции. На «2» - перекрещиваясь опускаются на уровне лица ладонями в стороны. На «3» - кисти рук ложатся на плечи. На «4» - руки раскрываются в стороны, пальцы направлены вверх.

Виды шага и бега.

«Семенящим шагом» - плавный, устремительный шаг на носках.

«Шаг с высоким подниманием колена» - шаг правой ногой вперед, левая нога, согнутая в колене с натянутым носком поднимается вверх. Носок левой ноги у колена. Повторяется с левой ноги.

«Боковой приставной шаг» - шаг в сторону, другая нога подставляется в прамую первую позицию.

«Приставной шаг, с выведением ноги на пятку» - шаг в сторону правой ногой, другая нога подставляется в прамую первую позицию. Шаг в сторону правой ногой, левая нога опускается на пятку в сторону. Повторить в другую сторону с левой ноги.

«Топяющий шаг на всей ступне» - выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но не шоркают.

«Притопы из стороны в сторону»- короткий шаг в сторону правой ногой, притопнув, левую подставить к правой притопнув – 4 раза. Повторить в другую сторону.

Бег-захлест – выполняется стремительный бег вперед, при этом ноги поочередно сгибаются в колене, низ ноги выбрасывается назад. Носки стоп натянуты, колени стремиться друг к другу, но не прижимаются.

Танцевальные движения

Вращение – ноги в первой позиции на носках. Исполняется кружение корпуса на коротких переступаниях стоп на носках.

«Расческа» - одна и вторая шеренга проходят сквозь друг друга в противоположных направлениях меняясь местами.

«Подскоки» - поочередное подпрыгивание то на правой и то левой ноге. Колени высоко поднимаются вверх. Носок стоп натянутый.

«Шаг-подскок» - то же, что и подскоки, только сначала выполняется шаг, а затем подскок.

«Ковырялочка с притопами» - правая нога ставиться назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте выполняется три притопа.

«Пружинка» - выполняются короткие и частые прыжки в глубоком приседании. Ноги в 1 позиции. Руки в положении «полочка».

«Присюды» - в прыжке правая нога, согнутая в колене, ставиться вперед, а левая вытягивается назад. Ноги чередуются.

«Боковым галопом» - то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке

«Повороты вокруг себя, руки в стороны» - ноги в первой позиции на носках. Исполняется поворот корпуса на 360* на коротких переступаниях стоп на носках.

Приложение №2

Релаксация для детей:

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее

расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Спящий котенок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали... начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Цветок»

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представь, что вы маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представили? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел вас. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинайте медленно вставать. Расти-расти...и вот вы уже какие большие! Теперь разведите руки в стороны. Вам спокойно, приятно. Теперь соедините свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуйте на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуйте на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрейте своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинайте медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнитесь ему.

«Свеча»

Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдохнуть медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги).

«Корабль и ветер»

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... а теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! «Упражнение можно повторить 3 раза.

«Гроза»

Дети становятся в круг. Учитель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

Литература

1. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения (ГОСО, от 23 августа 2012 года №1080 с изменениями и дополнениями от 13 мая 2016 года №292)
2. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения от «12» августа 2016 года
3. «Казахские народные танцы». Авторы: Д.Абдиров, А.Исмаилов. Алматы, «Онер», 1984 г
4. Журналы Зерек Ботақан «Өлең»
5. «Учите детей танцевать». Авторы: Т.В.Пуртова. А.Н.Беликова, О.В.Кветная. Москва, «Владос» 2004 г.
6. «Танец Мукаррам Тургунбаевой» Автор: Л.Авдеева. Ташкент, Издательство литературы искусства имени Гафура Гуляма, 1989 г
7. Танцы в детском саду. Авторы: Н.Зарецкая, З.Роот, 2003г.
8. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. Автор: Зацепина М.Д., 2004 г.
9. Конорова Ф.В. Хореографическая работа с дошкольниками - Л., Просвещение, 1999;
10. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. — М., 1960.